

**Jaana Suorsa & Noora Sydänmetsä**

## **MIKÄ ÄITEJÄ VÄSYTTÄÄ?**

**Tutkimus ennaltaehkäisevän perhetyön asiakasperheistä**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Helmikuu 2014**

## TIIVISTELMÄ

<b>Yksikkö</b> Centria ammattikorkea koulu, Ylivieskan yksikkö	<b>Aika</b> Helmikuu 2014	<b>Tekijä/tekijät</b> Jaana Suorsa ja Noora Sydän- metsä
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> MIKÄ ÄITEJÄ VÄSYTTÄÄ? Tutkimus ennaltaehkäisevän perhetyön asiakasperheistä		
<b>Työn ohjaaja</b> Harriet Tervonen		<b>Sivumäärä</b> 57 + 7
<b>Työelämäohjaaja</b> Helena Mäkelä		
<p>”Mikä äitejä väsyttää?” - tutkimus tehtiin Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön toiveesta. Työntekijät halusivat tietoa perheen äitien väsymisestä ja mikä auttaisi heitä jaksamaan.</p> <p>Tutkimus tehtiin kyselyllä, joka lähetettiin perheille kirjeessä. Kyselyn alussa kysyttiin vastaajan perustietoja. Perustietojen jälkeen oli monivalintakysymyksiä, joissa oli kaksi teemaa: mikä väsyttää ja mikä auttaisi jaksamaan. Molempien teemojen perässä oli vielä avoimet kysymykset, jotta vastaajat saisivat omin sanoin kertoa, mikä heitä väsyttää/auttaa jaksamaan.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli saada ennaltaehkäisevälle perhetyölle mahdollisimman laajasti tietoa siitä, mikä äitejä väsyttää ja mikä auttaisi heitä jaksamaan. Varsinkin jälkimmäisen osion tuloksia ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijät käyttäisivät tehdessään työtä perheiden parissa.</p> <p>Tutkimustuloksia avattiin perheiden taustatiedoilla aloittaen. Sen jälkeen käsiteltiin omina alueina sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvien kysymyksien vastaukset, arjen- ja ajanhallinnan vastaukset sekä psyykkisen ja fyysisen terveyden vastaukset.</p> <p>Tuloksista selviää, että vastaajia väsyttivät mm. yksinäisyyden tunteet, arjessa selviäminen vähällä avulla ja negatiiviset tunteet äitiydestä. Vastaajien jaksamista tuki mm. tiedon ja tuen saaminen, omat lapset ja parisuhde, harrastukset, konkreettinen apu ja tärkeänä olemisen kokeminen.</p>		
<b>Asiasanat</b>  ennaltaehkäisevä perhetyö, äitiys, väsyminen		

## ABSTRACT

<b>Unit</b> Centria University of Applied Sciences, Ylivieska unit	<b>Date</b> February 2014	<b>Authors</b> Jaana Suorsa ja Noora Sydän-metsä
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services		
<b>Name of thesis</b> WHAT CAUSES MOTHERS' EXHAUSTION? A study about the clients of preventive family welfare work.		
<b>Instructor</b> Harriet Tervonen		<b>Pages</b> 57 + 7
<b>Supervisors</b> Helena Mäkelä		
<p>"What causes mothers' exhaustion?" – study was commissioned by the preventive family welfare work unit of Peruspalvelukuntayhtymä Kallio. The employees needed information about the exhaustion of the mothers in families, and what would help them to cope with it.</p> <p>The study was carried out using a survey that was sent to the families by mail. At the beginning of the survey form, the basic information about the respondent was asked. After the basic information, there were multiple choice questions with two themes: What exhausts and what would help to cope with the exhaustion. After each theme, there were open ended questions, so that the respondents could explain in their own words, what exhausts them/what helps them to cope with the exhaustion.</p> <p>The objective of the study was to find out as much information for the preventive family welfare work unit as possible about the causes of exhaustion and what would help to cope with it. Particularly the results of the latter part would be used by the employees of the preventive family welfare work unit when working with their clients.</p> <p>The findings were studied using the families' backgrounds as a starting point. Afterwards, the responses to the questions concerning social interaction, management of time and everyday life, and the responses about physical and psychical health were studied separately.</p> <p>The findings indicated that the respondents were exhausted by the feelings of loneliness, coping with the everyday life with little to no help and by having negative feelings about maternity, among other things. The respondents felt that coping with the exhaustion was supported for example by hobbies, their own children and relationship, receiving information and support, tangible assistance and feeling themselves important.</p>		
<b>Key words</b> preventive family welfare work, maternity, exhaustion		

## **TIIVISTELMÄ**

## **ABSTRACT**

## **SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 TUTKIMUKSEN KULKU</b>	<b>3</b>
2.1 Tutkimuksen taustaa	3
2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	3
2.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	4
<b>3 PERHETYÖ JA ENNALTAEHKÄISEVÄ PERHETYÖ</b>	<b>7</b>
3.1 Perhetyö	7
3.2 Ennaltaehkäisevä perhetyö	10
<b>4 ÄITIYS</b>	<b>12</b>
<b>5 VÄSYMINEN JA JAKSAMINEN</b>	<b>15</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN AIHEALUEIDEN TEORIA</b>	<b>19</b>
6.1 Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot	20
6.2 Arjen ja ajanhallinta	21
6.3 Psyykkinen ja fyysinen terveys	24
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET</b>	<b>28</b>
7.1 Perheiden taustatietoja	28
7.2 Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot	29
7.3 Arjen ja ajanhallinta	36
7.4 Psyykkinen ja fyysinen terveys	42
7.5 Yhteenveto tuloksista	48
<b>8 POHDINTA</b>	<b>52</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>55</b>
<b>LIITTEET</b>	
LIITE 1/4.	Perheille lähtetty kysely
LIITE 2.	Tutkimuksen tekijöiden kirje äideille
LIITE 3.	Ennaltaehkäisevän perhetyön kirje äideille
LIITE 4.	Tutkimuslupa

## 1 JOHDANTO

Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön toiminta on alkanut vuonna 2010. Ennaltaehkäisevän perhetyön tarkoituksena on antaa perheille tukea, joka suunnitellaan yhdessä perheen kanssa. Työn avulla perheen elämänhallintaa parannetaan ja otetaan käyttöön perheen omia voimavaroja sekä tuetaan arjessa selviytymistä. Tarve ennaltaehkäisevälle perhetyölle voi syntyä mm. vanhempien selviytymisvaikeuksista, masennuksesta tai perhettä kohdanneesta kriisistä.

Vuonna 2012 Mannerheimin lastensuojelun vanhempainpuhelimeen ja vanhempainnetin kirjepalveluun otettiin yhteyttä yhteensä 981 kertaa ja suurin osa yhteydenottajista (74 %) oli äitejä tai äitipuolia. Heidän 2012 vuosiraportissa käy ilmi, että yleisimpiä vanhemmuutta koskevia kysymyksiä ja puheenaiheita olivat mm. riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteet vanhempana, aikuisten väliset ristiriidat, arjessa suoriutuminen, vanhemmuuteen liittyvien odotusten ja todellisuuden välinen ristiriita sekä äitiyteen ja isyyteen liittyvät pohdinnat. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Myös ennaltaehkäisevässä perhetyössä suurin osa yhteydenotoista tulee äideiltä ja usein avun hakemisen syynä on äidin väsyminen. Tämän vuoksi ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijät pyysivät tutkimusta, jossa perehdytään vanhempien väsymiseen. Tässä tutkimuksessa olemme rajanneet tutkittavat väsyneisiin perheen äiteihin ja kysyneet heiltä, mikä heitä väsyttää ja mikä auttaisi heitä jaksamaan. Nämä kaksi teemaa kulkevat läpi koko tutkimuksen. Kysymykset olemme jakaneet kolmeen aihealueeseen, jotka ovat sosiaalinen kanssakäyminen, arjen- ja ajanhallinta sekä psyykinen ja fyysinen terveys.

Tulokset tukivat osaksi perhetyön työntekijöiden ennakko-odotuksia siitä, mitä äidit vastaavat, mutta heille tuli myös uutta tietoa. Vastauksissa äidit kertovat, että heitä väsyttävät mm. yksinäisyyden tunteet, arjessa selviäminen vähällä avulla ja negatiiviset tunteet äitiydestä. Äitien jaksamista tukee mm. tiedon ja tuen saaminen, omat lapset ja parisuhde, harrastukset, konkreettinen apu ja tärkeänä olemissen kokeminen.

## 2 TUTKIMUKSEN KULKU

### 2.1 Tutkimuksen taustaa

Tutkimus sai alkunsa, kun Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön ohjaaja tilasi opinnäytetyön. Tässä työssä tutkittaisiin ennaltaehkäisevän perhetyön asiakasperheitä ja tarkemmin sitä, miksi he hakevat apua perhetyöstä. Tästä olisi työntekijöille apua heidän tulevaa työtä ajatellen.

Aiemmin työntekijöille oli tullut jo vahva tieto siitä, että suuri osa asiakasperheistä hakee apua juuri äidin väsymisen vuoksi, joten rajasimme tutkimuksen perheen äitien väsymiseen sekä siihen, mikä auttaisi heitä jaksamaan. Jälkimmäinen kohta on kyselyssä mukana vahvasti siitä syystä, että perhetyöntekijät saisivat työhönsä lisää tietoa ja apua väsyneiden äitien tukemiseen.

Ennaltaehkäisevä perhetyö on toiminut Kallion alueella 1.1.2010 alkaen. Se on siis perheille kohtuullisen uusi auttamisen muoto. Ennaltaehkäisevällä perhetyöllä on kuitenkin alusta asti ollut paljon asiakkaita ja lisää tulee koko ajan. Usein perheet joutuvat odottamaan ennen kuin perhetyöntekijä ehtii käymään heidän luonaan. Joskus he joutuvat odottamaan mahdollisesti useamman kuukaudenkin ennen kuin perhetyöntekijä vapautuu auttamaan heitä. Tässä ajassa perhe on saattanut jo saada apua muualta tai ovat päässeet ongelman yli omin voimin.

### 2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimus on työelämälähtöinen ja ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijät tulevat käyttämään sen tuloksia tulevassa työssään. Tutkimuksen tarkoitus on löytää

vastaus kysymyksiin ”Mikä äitejä väsyttää?” sekä ”Mikä auttaisi heitä jaksamaan?”.

Tutkimuksen kysymykset on muotoiltu ennaltaehkäisevän perhetyön kanssa heille sopiviksi, jotta saisimme vastaukset juuri niihin kysymyksiin, joihin he toivoisivat tietoa. Työntekijöiden on helpompi tehdä perheissä työtä, jos heillä on jo tietoa siitä, mikä perheissä yleensä on suurin väsymyksen aiheuttaja ja millainen apu olisi heille parasta.

## **2.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu**

Tutkimus on toteutettu kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusmenetelmä tunnetaan myös tilastollisena tutkimuksena, sillä sen avulla käsitellään lukumääriin ja prosentteihin liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiiviseen tutkimukseen tarvitaan riittävän suuri ja edustava otos, jotta saadaan tarpeeksi kattavaa materiaalia tilastoihin. (Heikkilä 2005, 16.)

Yleensä aineiston keruussa käytetään tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastaukset listattu esimerkiksi numeroilla. Lomake voi olla monenlaisessa muodossa esim. sähköisenä tai paperisena. Aineisto voidaan kerätä valmiista tiedosta, hankkia uutta tietoa lomakkeella tai myös erilaisia tilanteita voi havainnoida ja tutkija itse täyttää havaintonsa valmiiksi muotoiltuun lomakkeeseen. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää tämän hetkistä tilannetta, mutta tällä tutkimusmenetelmällä voi olla vaikea selvittää asioiden syitä, koska tutkija ei pääse riittävän sisälle tutkittavien maailmaan standardoitujen vastausten vuoksi. Tutkimusmenetelmällä havainnoidaan parhaiten eri asioiden välisiä riippuvuuksia ja tutkitavassa asiassa tapahtuvia muutoksia. (Heikkilä 2005, 18.)



Valitsimme tämän tyyppisen tutkimuksen, jotta saisimme mahdollisimman laajasti tietoa asiakasperheiltä. Tutkimukseen käytettiin paperille tulostettua kyselyä (LIITE 1.), joka lähetettiin ennaltaehkäisevän perhetyön perheille, jotka olivat hakenneet apua väsymyksen vuoksi.

Ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijät kävivät läpi sen hetkisten sekä entisten asiakkaiden palvelusuunnitelmat etsien sieltä juuri ne perheet, jotka ovat hakenneet apua äidin väsymisen vuoksi. Näille perheille toimitettiin kysely, yhteensä 124kpl, joko kirjeitse tai työntekijöiden mukana. Mukana oli kaksi kirjettä, joista toinen on opinnäytetyön tekijöiltä (LIITE 2.) ja toinen Kallion ennaltaehkäisevästä perhetyöstä (LIITE 3.).

Kirjoittamassamme kirjeessä selitettiin hieman tutkimuksen taustaa sekä miksi olisi tärkeää, että he vastaisivat. Kallion ennaltaehkäisevä perhetyö kirjoitti oman kirjeen selittäen heidän osallisuutensa tutkimukseen. Kirjeitse lähetettävien kyselyiden mukana laitettiin valmiit palautuskuoret, jotta vastaaminen olisi äideille mahdollisimman helppoa. Kyselyt tehtiin anonymisti, edes työntekijät eivät tiedä kuka on niihin vastannut ja mitä. Emme erotelleet vastauksista entisiä asiakkaita ja tämän hetkisiä asiakkaita.

Kyselyn sisältöön on etsitty teorian tietoa sosiaalialan kirjallisuudesta ja lehdistä. Internetissä on käytetty mm. Mannerheimin lastensuojeluliiton sekä Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön sivustoja avuksi. Yhdessä työntekijöiden kanssa kysely sai viimeisen muotonsa eli he olivat suuresti vaikuttamassa siihen, mitä kohtia kysely sisälsi, sillä lopullisen työn on tarkoitus auttaa heitä työssään eteenpäin.

Kyselyissä oli kaksi pääteemaa: mikä väsyttää ja mikä auttaisi jaksamaan. Jälkimmäinen kohta on mukana vahvasti siitä syystä, että ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijät saavat tästä apua työhönsä.

Kyselyn alussa kysyttiin hieman perustietoja. Sen jälkeen oli väite, johon vastaaja sai merkitä oman vastauksensa. Vastausportaikko oli neliportainen (tämä uuvuttaa/auttaa jaksamaan: ei ollenkaan, vähän, kohtuullisesti, paljon). Vastaukseen ei sisältynyt "en osaa sanoa"-vaihtoehtoa, joten vastaajien tuli asettua joko positiiviselle tai negatiiviselle puolelle. Lisäksi kyselyssä oli kaksi avointa kohtaa, johon sai vastata omin sanoin mikä uuvuttaa eniten ja mikä auttaa parhaiten jaksamaan. Kumpaankin avoimeen kysymykseen tai vain toiseen oli kirjoittanut jotain jopa 94 % vastanneista.

124 lähetetystä kyselystä tuli takaisin yhteensä 50 kappaletta (40,3 %). Täytetyt kyselyt käsitelimme sekä IBM SPSS Statistics 19:llä että Microsoft Excelillä. Osa vastaajista ei vastannut jokaiseen kohtaan. Avoimien kysymysten vastauksia olemme lainanneet suoraan tähän opinnäytetyöhön. Kaikki avoimien kysymysten vastaukset on kirjoitettu ylös ja lähetetty ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijöille.

### 3 PERHETYÖ JA ENNALTAEHKÄISEVÄ PERHETYÖ

Perhe muodostuu yhdessä asuvista henkilöistä sekä heidän lapsistaan. Aikuiset voivat olla avio- tai avoliitossa tai rekisteröityneessä parisuhteessa. Perhe voi muodostua myös yhdestä vanhemmasta lapsineen. Lisäksi perheen muodostaa lapsettomat avio- tai avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt. (Tilastokeskus 2013.)

Perhemuotoja voi olla useita erilaisia. Lapsiperheessä on ainakin yksi alle 18 -vuotias lapsi. Uusperheessä kaikki lapset eivät ole puolisoiden yhteisiä. (Tilastokeskus 2013.)

Adoptioperheissä lapsi voi olla adoptoitu perheensisäisesti eli toisen vanhemman uusi puoliso adoptoi puolisonsa jo olemassa olevan lapsen. Niin sanottu vierasadoptio tarkoittaa sitä, että lapsi ja perhe eivät ole biologista sukua keskenään. Adoptiossa vahvistetaan adoptoitavan lapsen ja adoptiota hakevan aikuisen välille lapsen ja vanhemman suhde. (Väestöliitto 2013.)

#### 3.1 Perhetyö

Vaikka sosiaalityötä on tehty jo 1920-luvulta lähtien, perhetyön tekijät ovat suhteellisen uusi ammattiryhmä. Tämän takia täsmällisiä työnkuvauksia ja tehtävämäärittäyksiä ei ole tehty perhetyölle. Työkäytäntöjä syntyy lähinnä niihin tarpeisiin, joista lastensuojelutyössä on ollut tarvetta. Perhetyön käsitteen alla on paljon erilaista toimintaa, mutta useimmiten se on työntekijän ammatillista ja tavoitteellista perheen arjen tukemista eri elämäntilanteissa. Perhetyö voi olla myös vahvojen väliintulojen avulla perheen elämään puuttumista. Sitä voidaan tehdä perhei-

den kanssa tai perheiden luona. (Reijonen 2005, 7-10. Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 12.)

Perhetyön peruslähtökohtana ovat perheiden elämästä lähtevät tarpeet, jotka voivat liittyä lasten kehitys- ja kasvatuskysymyksiin, elinolojen järjestämiseen, vanhemmuuden tukemiseen, perheen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Voidaan katsoa, että perhetyö pohjautuu niihin sosiaalivaltion välittämisen ja huolehtimisen periaatteisiin, joissa katsotaan tarpeelliseksi taata kaikille yhteiskunnan jäsenille perustuki turvallisuuteen ja hyvinvointiin (Rönkko & Rytönen 2010, 27).

Perhetyö on määritelty lastensuojelulaissa yhdeksi avohuollon tukitoimenpiteeksi (Järvinen ym. 2012, 12). Siihen kohdistuu lastensuojelullisia odotuksia, kuten huostaanottojen vähentyminen. Perhetyöksi voidaan katsoa kaikki perheiden kanssa tehtävä työ. Kunnat päättävät, mitä palvelumuotoja on tarjolla ja vaikka laeissa on määritelty joitain vähimmäispalveluja, voi eri kunnissa palvelujen tarjonta vaihdella paljon. Yleisimpiä perhetyötä tekeviä tahoja ovat äitiys- ja lastenneuvolat, neuvolan perhetyö, varhaiskasvatuspalvelut, kouluissa tehtävä perhetyö sekä kasvatus- ja perheneuvolat. Lisäksi perhetyötä tarjoavat lastensuojelun palvelujärjestelmä, sosiaalipäivystys, seurakunnat ja erilaiset järjestöt, yhdistykset ja yksityiset tahot. Perhetyö on siis paljon muutakin kuin lastensuojelua. Keskeisiä toiminta-ajatuksia ovat varhainen tuki sekä ennaltaehkäisy. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2012, 24–25 & 29–31. Järvinen ym. 2012, 12–13.)

Yhteiskunnassa tapahtuu muutoksia, jotka heijastuvat perheisiin ja voivat uhata niiden hyvinvointia. Perhe voi joutua yllättäen tilanteisiin, jotka vaikeuttavat arjessa selviytymistä. Tuen ja avun tarve vaihtelevat, myös perhetyön asiakkuuden aikana. Tavoitteet perhetyössä ovat joka perheessä erilaiset, työskentelyn painopiste on aina toiveikkuudessa ja näkemyksessä paremmasta huomisesta. Tämä

rakennetaan perheen omista voimavaroista. Tavoitteena on itsenäinen selviytyminen ja hyvinvointi perheessä. (Järvinen ym. 2012, 15.)

Perhetyö on moninaista ja sen sisältö määritellään eri toimialueilla eri tavoin, joten selkeää kuvausta siitä, mitä perhetyö on, ei välttämättä voida määritellä. Perhetyötä suoraan säätelevää lakia ei ole, mutta laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, laki potilaan asemasta ja oikeuksista sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eettiset ohjeet määrittävät asiakkaan ja työntekijän välejä sekä vaikuttavat perhetyön toteuttamiseen. Lisäksi keskeisiä ohjaavia lakeja ovat mm. sosiaalihuoltolaki 710/1982, lastensuojelulaki 417/2007, laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983, YK:n Lapsen oikeuksien sopimus sekä monet muut lait. Ohjaus perhetyöhön tulee eduskunnan ja valtioneuvoston asiakirjojen ja päätösten pohjalta sekä näiden lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, aluehallintovirastot sekä kunnat ovat keskeisessä asemassa. (Rönkkö & Rytönen 2010, 28. Järvinen ym. 2012, 17, 49–50.)

Keskeisiä periaatteita perhetyössä ovat asiakaslähtöisyys, perhelähtöisyys sekä lapsilähtöisyys, joista asiakaslähtöisyys on otettu sosiaali- ja terveystalvelujen ohjaavaksi periaatteeksi. Perhelähtöisessä työskentelyssä perhe ja työntekijä ovat tasavertaisia ja perhe otetaan mukaan keskusteluihin ja päätöksentekoihin. Tässä työskentelymuodossa perhe on oman tilanteensa asiantuntija, työntekijä on työprosessin asiantuntija ja työtä tehdään kumppaneina, jossa tietoa ja vastuuta jaetaan. (Järvinen ym. 2012, 17–18.)

Asiakaslähtöisessä työskentelyssä perheet, aikuiset ja lapset ovat asiakkaina itsenäisiä ja aktiivisia toimijoita ja heidän tarpeitaan ja toiveitaan kuullaan. Työskentelyssä pyritään asiakkaan omvaltaisuuteen tukemalla perheen valinta- ja päätösvaltaa. Asiakaslähtöisessä työskentelyssä asiakasta kunnioitetaan, jokainen otetaan huomioon yksilöllisesti ja työskentely on avointa, rehellistä sekä luottamuksellista.

Lisäksi asiakkaalla on valinnan mahdollisuuksia käytettäviä työtapoja valittaessa. (Järvinen ym. 2012, 18–23.)

Lapsilähtöisyys on sitä, että perhetyössä lapsi otetaan huomioon moniulotteisesti ja häntä kuunnellaan päätöksiä tehdessä. Keskeisiä asioita ovat tilanteen vaikutus lapsen kehitykselle ja se, miten tilanne vaikuttaa lapsen mielikuviin ihmisistä ja avun saamisesta. Tärkeää on huomata puuteet ja tuntea lapsen kehityksen vaiheet tai epäsuotuisasti niihin vaikuttavat tekijät. Lapsilähtöisessä perhetyössä otetaan huomioon lapsen näkökulma ja hänen kanssaan työskennellään. Työskenneltäessä muistetaan myös, ettei lapsen paras yleensä toteudu ilman vanhempia, koska lapsi on riippuvainen perheen hyvinvoinnista. Lapsi kohdataan yksilöllisesti ja keskustelun rinnalla on erilaisia toiminnallisia työskentelytapoja ja havainnointia. (Järvinen ym. 2012, 26-27.)

### **3.2 Ennaltaehkäisevä perhetyö**

Ennaltaehkäisevä perhetyö on vielä käsitteenä aika uusi, eikä sille ole vielä muotoutunut ihan tarkkaa määritelmää. Kirjallisuutta ja tietoa perhetyöstä on paljon, mutta ennaltaehkäisevyys-käsite on tullut mukaan vasta viime vuosina. Ennaltaehkäisy painottuu varhaiseen tukemiseen ja siihen, että asioihin pyritään puuttumaan ennen kuin ongelmia ilmaantuu. Perhetyö nimellä voi tehdä työtä monia eri toimintamuotoja käyttäen sekä monin erilaisin menetelmin.

Peruspalvelukuntayhtymä Kallion sanoin ennaltaehkäisevä perhetyö on lapsiperheille järjestettävää kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä tukemista, joka ei vaadi asiakkuutta lastensuojelussa. Ennaltaehkäisevän perhetyön perustehtävinä on perheiden elämänhallinnan ja voimavarojen käyttöönoton tukeminen sekä arjessa selviytymisen vahvistaminen. Tavoitteena on toimivan arjen löytämi-

nen sekä perheen hyvinvoinnin lisääminen. (Peruspalvelukuntayhtymä Kallio 2012.)

## 4 ÄITIYS

Ennaltaehkäisevä perhetyö on kokenut, että varsinkin äitien väsymys on suuri syy perheiden avun hakemiseen. Tämän vuoksi kysely on tehty juuri äideille ja äitiys kulkee koko tutkimuksen läpi kantavana teemana.

Äitiys tunnustetaan sosiaalisesti lähes kaikissa yhteiskunnissa. Sille on asetettu omat sääntönsä ja odotuksensa sekä vaatimukset. Äidin omien kokemusten ja yhteiskunnan asettamien vaatimusten välillä voi syntyä ristiriitoja, jotka voivat aiheuttaa tunteen ongelmallisesta äitiydestä. (Berg 2008, 20.)

Se millainen asema äidillä yhteiskunnassa on, vaihtelee suuresti. Useimmiten päävastuu lapsesta on äidillä itsellään. Kuitenkin tärkeää on, että vastuu jakautuu myös muille osapuolille, esimerkiksi isälle. Sosiaaliset suhteet kuuluvat äitiyteen äidin sekä lapsen hyvinvoinnin vuoksi. Vaikka äiti haluaakin olla lapsensa kanssa mahdollisimman paljon, on hänellä myös muu elämä elettyäänään. Näiden yhteensovittaminen ei aina ole helppoa ja se voi tuntua äidistä raskaalta. (Rotkirch A. & Saloheimo A. 2008, 72–74, 80)

Koska naisten odotetaan synnyttävän lapsia, myös lapsettomille naisille äitiys luo paineita ja odotuksia. Äitiys määrittelee useimpien naisten, myös lapsettomien, elämää. Äitiys myös nähdään naisen päätehtävänä ja muut toiveet tulisi sopeuttaa siihen. Yhteiskunta antaa naiselle tunnustetun aseman ja sosiaalisen identiteetin äitiyden myötä. (Eliasson & Carlsson 1993, 92, 129–133.)

Se, miten äitiys koetaan, on henkilökohtaista. Siihen kuuluu monenlaisia tunteita ja tuntemuksia sekä odotuksia. Naiset asettavat itselleen vaatimuksia siitä, millainen äiti pitäisi olla. Moni äiti voi pitää äitiyden hyviä puolia korostavia uskomuk-



sia tavoitteina omalle äitiydelleen. Todellisuudessa äitiyteen kuuluu myös negatiivisia tunteita. Pettymyksiä voi tulla, kun itsestä ei löydetäkään ihanteiden mukaisia piirteitä. Jokaisen naisen äitiyteen seuraa hänen menneisyytensä ja persoonallisuutensa. Myös äidin omat tarpeet tulevat mukaan äitiyteen ja äidin onkin tehtävä valintoja itsensä ja lapsensa välillä. Kuitenkin äitiyden myötä naisen elämä ei voi jatkua samanlaisena kuin ennen ja tämän seurauksena äidinkin on muututtava. Äitiys myös koettelee naisen voimia, eikä äitiys aina ole onnellista aikaa. (Sinkkonen 2002, 9. Cacciatore & Janhunen 2008, 14. Kaimola 2008.)

Raskaus on naiselle elämänkriisi, kun huomataan, että omaan elämään on tulossa uutta ja peruuttamatonta. Nainen astuu uuteen rooliin, joka on pysyvä. (Eliasson & Carlsson 1993, 92.) Kuitenkaan äitiyden roolissa naisen muut tarpeet eivät jää uuden roolin varjoon, koska äitikin on yksilö oman tunne-elämänsä kanssa. Äitiyden myötä naiselle tulee muutoksia vastuussa, työmäärässä sekä omassa identiteetissä. (Cacciatore & Janhunen 2008, 19.)

Äidin ja lapsen välille syntyy jo raskausaikana side, joka myöhemmin vahvistuu imettämisen myötä. Lapsen biologisella äidillä on siis parhaat edellytykset olla lapsen elämän tärkein aikuinen. Lapsi tunnistaa äitinsä äänen vastasyntyneenä sekä tunnistaa äidinmaidon tuoksun jo pari päivää syntymän jälkeen. (Sinkkonen 2002, 11–12.)

Äidin persoona myös muuttuu lapsen syntymän jälkeen. Vauva tuo haasteita, joihin äidin on vastattava. Vauvan synnyttyä, äidin vastuulla on sen hengissä pysyminen ja äiti löytääkin uudenlaisen herkkyyden, jolla ymmärtää vauvan viestejä. Vauva-ajan aikana naisen elämä ei voi jatkua kuten ennen lapsen riippuvuudesta johtuen. (Sinkkonen 2002, 11–12.)

Myöhemmin äidin on tehtävä valintoja itsensä ja lapsen välillä. Lapsi ottaa vastaan kaiken hoivan, mitä äidillä on annettavana. Tästä huolimatta äidin on huolehdittava myös itsestään. Tästä saattaa syntyä monesti iso ristiriita. (Cacciatore ym. 2008, 22.)

Nykyään lasten huolenpidolla tarkoitetaan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi myös psyykkistä hyvinvointia ja onnellista lapsuutta. Tämä kaikki on ennen kaikkea äidin vastuulla. Hyvänä äitinä nähdään sellainen, joka asettaa lapsen edun oman sa edelle. Oman elämän päätökset tulee tehdä vasta, kun lasten huolenpito on hoidettu. Äiti, joka poikkeaa tästä, voi pettyä itseensä. (Eliasson & Carlsson 1993, 129–133.)

Kodin ulkopuolella työskentely auttaa naista jaksamaan, vaikka työmäärä kasvaa kin. Kodista hetkeksi irtaantuminen suojelee naista masennukselta. (Eliasson & Carlsson 1993, 129–133.) Äiti, joka kokee olevansa arvostettu aikuisena naisena ja saavansa ymmärrystä, tukea ja huolenpitoa, jaksaa ja osaa olla paremmin myös vauvansa kanssa kuin äiti, joka kokee olevansa vain vauvan tarpeita varten (Rönkä & Kinnunen 2002, 94).

## 5 VÄSYMINEN JA JAKSAMINEN

Jokainen on joskus ollut väsynyt, mutta usein se on ohi menevä olotila, jonka saa korjattua levätyään tarpeeksi. Tutkimuksemme tärkeä pohja on kuitenkin äitien väsymyksessä ja tässä oletamme, että se on jo pitempään kestänyt olotila, jota äidit eivät ole enää jaksaneet ja se on ollut yhtenä syynä hakea apua ennaltaehkäisevää perhetyöstä. Asiakasperheistä on erikseen jaoteltu perheet, joiden avun hakemisen syynä on ollut väsymys ja heille on lähetetty tutkimuksemme kysely.

Duodecimin, Internetistä löytyvän terveyskirjaston, mukaan väsymys on yleisistä ja yleisin syy väsymykseen löytyy henkilön elintavoista tai elämäntilanteesta: liian lyhyet yöunet, liikunnan puute, rasittuneisuus tai työuupumus. Myös sairaus voi olla syynä väsymykseen, jolloin siihen täytyy hakea hoitoa esim. pitkälinen tulehdussairaus. Myös psyykkisten sairauksien oireena voi olla väsymys, varsinkin jos on kyse masennuksesta. Pitkäaikainen väsymys voi aiheuttaa esimerkiksi laihutumista, lämmön nousua tai vatsakipuja. (Duodecim 2012.)

Väsymys voi olla psyykkistä tai somaattista. Somaattinen väsymys tarkoittaa fyysistä levon ja unen tarvetta. Psyykkiseen väsymykseen lepo ei välttämättä auta, sillä se on oire jostain muusta esim. masennuksesta, yksinäisyydestä tai stressistä. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 37.)

Eeva Jokinen on tutkinut äitiyttä ja siihen liittyvää väsymystä. Hänen mukaansa väsymyksestä kärsivät erityisesti pienten lasten äidit, mutta myös muut äidit. Väsymyksen mukana saattaa esiintyä myös muita oireita kuten kipua, särkyä, hermostumista, stressiä tai unihäiriöitä. Se on myös silta tilasta toiseen eli seuraa naisia esim. töistä kotiin. Äidit saattavat muistella asioita väsymyksen kautta: ”silloin väsytti kun lapset olivat pieniä, sairastivat jne”. Myös viikon muodostuminen saa-

tetaan nähdä väsymyksen kautta. Maanantaina väsyttää paljon, keskiviikkona helpottaa, sunnuntaina on taas ihan väsynyt. Väsyminen on siis monipuolinen ilmaisu: se on ruumiillinen kokonaisvaltainen kokemus, jonka avulla voi kommunikoida erojenkin yli; sen avulla voi hahmottaa aikaa ja paikantaa tilaa. (Jokinen 1996.)

Monen äidin mieliala sukeltaa jossakin vaiheessa synnytyksen jälkeen alavireen puolelle. Tavallisesti alavireisyys on ohimenevä ilmiö, ns. ”baby blues”, mutta joskus kysymyksessä on synnytyksen jälkeinen masennus, joka pitäisi todeta ja hoitaa ajoissa. (Sinkkonen 2002, 8-9.)

Jos äiti kokee kantavansa taakkaansa yksin, hän voi tuntea myös pettymystä, yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja ahdistusta. Arvostuksen puute voi herättää vihaa ja raivoa. (Janhunen & Oulasmaa 2008, 19.)

Uupumus on koettu tunnetila, joka liittyy yleensä psyykkisestä syystä johtuvaan voimattomuuden ja väsymyksen tunteeseen suhteessa ympäristöön tai sen vaatimuksiin. Ihminen kokee omat kykynsä riittämättömiksi vastata eteen tuleviin haasteisiin ja suojautuu vaistomaisesti uupumuksen tunteelta. (Hoitonetti 2009.)

Uupunut ihminen alkaa luhistua henkisesti työtaakkansa alla. Yleensä hän vaatii itseltään kohtuuttomia ja työn paineet alkavat kasaantua. Uupumista voi kuvata seuraavilla oireilla: ei pysty keskittymään, ei voi istua hiljaa paikallaan, on jatkuvasti väsynyt tai lopen uupunut ja kuitenkin useimmiten kokee selvää pako-kauhua tilanteesta. (Lahti 1995, 75.)

Kun puhutaan työuupumuksesta, niin parhaat keinot siitä selviytymiseen löytyy omasta sosiaalisesta tukiverkostosta. Uupumuksen tullessa pitää myös uskaltaa ottaa sairauslomaa ja työ kannattaa uudelleen organisoida, jotta työnteko tulisi it-

selleen mieleisemmäksi. Usein uupumus voi johtua myös ihmisten lukuisista rooleista ja niiden edellyttämistä paineista. Sen lisäksi, että töistä tulee odotuksia, niin ihmiset asettavat itselleen tavoitteita, jotka pyrkivät täyttämään. Ristiriita voi syntyä, jos ei pysty olemaan roolien odotusten ja omien tavoitteiden arvoinen. (Lahti 1995, 75.)

Jaksaminen on moniulotteinen käsite, jonka jokainen ihminen kokee hieman eritavalla. Joskus jaksamattomuuden yhteydessä puhutaan burn-outista, mutta on hankalaa vetää rajaa näiden käsitteiden välille. Tutkimuksessamme puhumme kuitenkin jaksamisesta emmekä burn-outista, sillä tämä sana ei sisältynyt kyseilyymme, eivätkä vastaajat avoimissa vastauksissa käyttäneet tätä termiä vaan jaksamista.

Jaksamattomuus on olotila, johon voi liittyä kovaa kiirettä, tunnetta ettei aika riitä, hermojen menettämistä tai kokonaisvaltaista väsymyksen tilaa. Usein omaa jaksamista voi parantaa jo pienillä elämäntapamuutoksilla ja hyvällä tukiverkostolla. (Vartiovaara 2000, 17–18.)

Siitosen sanoin voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jota toinen ei voi tehdä puolestasi. Sitä jäsentävät päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. Voimaantuneella ihmisellä on sisäinen voimantunne, että on omia voimavaroja. Tästä heijastuu positiivinen lataus ja myönteisyys, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. (Siitonen 1999.)

Oma voimaantuminen edellyttää ihmisarvon sekä hyväksytyksi tulemisen kokemista. Ihmisellä täytyy olla rohkeutta irrottautua totutuista asetelmista ja käydä sisäistä puhetta itsensä kanssa. Voimaantuminen tarkoittaa myös ihmisenä kasvamista, rohkeutta kohdata erilaisia tunnetiloja sekä itsetuntemuksen nousemista.

Voimaantuneella ihmisellä on luottamusta itseensä ja siihen mitä hän tekee. Hän tunnistaa herkemmin omat voimavaransa, uskoo tulevaisuuteensa ja elämän hallinnantunne lisääntyy. (Siitonen 1999.)

## 6 TUTKIMUKSEN AIHEALUEIDEN TEORIA

Tutkimuksen teemana on väsymys, johon kuuluu 3 eri aihealuetta, joista ennaltaehkäisevä perhetyö halusi tietoa. Nämä aihealueet ovat sosiaalinen kanssakäyminen, arjen ja ajanhallinta sekä psyykkinen ja fyysinen terveys. Teimme kysymyksiä juuri näihin aihealueisiin kuuluen yhdessä ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijöiden kanssa. Kuviosta 1 käy ilmi tutkimuksen runko, jossa aihealueet ovat jaoteltuina ja niihin on koottu esimerkkejä aiheiden kysymyksistä.



KUVIO 1. Tutkimuksen aihealueet

## 6.1 Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot

Sosiaalisuus tarkoittaa henkilön kiinnostusta muihin ihmisiin ja heidän seuraansa ja miten selvästi hän asettaa muiden seuran yksinolon edelle. Henkilöllä, jolla on sosiaalisia taitoja, on kykyä tulla muiden kanssa toimeen riippumatta siitä, miten seuralliseksi hän itsensä tuntee. Sosiaalisuus auttaa sosiaalisten taitojen hankinnassa ja niitä voi opetella. Nykyaikana on korostettu mm. small talkin merkitystä ja sitä, miten ihminen kykenee nopeasti solmimaan kontaktin erilaisiin ihmisiin ja olemaan luonteva heidän seurassaan. Verkoistoitumisesta puhutaan nykyaikana paljon ja yhteisöllisyyttä on alettu korostamaan. (Kelti-Kangas Järvinen 2010.)

Ihmiset ovat sosiaalisia olentoja, jotka kaipaavat yhdessä toimimista. Heillä on tarve ja taipumus elää järjestäytyneissä ryhmissä, jotka parantavat ryhmän jäsenten hyvinvointia. Ihmisillä on myös tarve saada kanssaeläjiltään tunnustusta ja kunnioitusta, joka motivoi heitä jatkamaan ja tekemään paremmin. Heillä on taipumus sovittaa omat tekonsa ja puheensa muiden ihmisten mukaiseksi tai jopa muokata omaa ajattelutapaansa yhteistön hyväksynnän tai paheksunnan mukaan. Yhteisistä ajattelumalleista, arvosta ja normeista kasvaa yhteenkuuluvuden tunnetta ja me-henki paranee. (Tuomela & Mäkelä 2011, 88-98.)

Läheiset sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Toisten ihmisten apu, ryhmät ja yhteisöt antavat mahdollisuuden täydentää omia voimavarojaan. Vertaisryhmät laajentavat maailmankuvaa sekä tukevat omissa valinnoissaan ja teoissaan. Sosiaalisissa suhteissa ei ole niin tärkeää suhteiden määrä vaan enemmänkin laatu, sillä liialliset sosiaaliset suhteet saattavat olla jo kuluttava asia. Niistä tulevat neuvot ja sosiaaliset peilit saattavat antaa hämmentävästi eri tietoa ja apua tilanteeseen. Hyvien sosiaalisten tukiverkostojen olemassaolo saa aikaan pitkäaikaisvaikutusta, jolloin ihminen voi tuntea verkoston suojaavan häntä tur-



vattomuudelta ja stressin haitoilta. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen, Ahokas, 2013.)

Sosiaalisen tuen verkostosta vetäytyminen tai syrjäytyminen voi aiheuttaa yksinäisyyden tunteita. Vaikka vuorovaikutusta olisi paljon, voi silti olla yksinäinen. Se merkitsee läheisen vuorovaikutuksen laadullista puutosta. Yksinäisyys voi ulottua monelle elämänalueelle ja siihen voi johtaa useat syyt. Tavallisimmin yksinäisyyden koetaan johtuvan läheisten ihmisten puuttumisesta ja silloin puhutaan sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalinen yksinäisyyden tunne saattaa syntyä, kun läheisiä ihmissuhteita ei ole. (Nyyti ry 2012. Suoninen yms., 2013.)

## 6.2 Arjen- ja ajanhallinta

Arki on vaikea ja monitasoinen asia selittää. Se on jokaiselle ihan itsestään selvä asia, mutta samalla se on hämmentävä ja pulmallinen asioiden tila, jota on vaikea käsitteellistää. Arkea voi löytää kaikkialta, mutta kaikki ei ole arkea. Arki ei ole jotain, jota voisi etsiä jostain tietystä paikasta, hetkestä tai instituutiosta esim. asemilta, aamuhetkistä tai perheestä. (Jokinen 2005, 7, 10, 27.)

Arki on mahdollisuutena missä tahansa, inhimillisen toiminnan ja olomassaolon muoto. Arki voi olla kevyttä tai raskasta. Kevyt arki sujuu huomaamatta kun taas raskas arki tekee elämästä vaikeaa ja väsyttävää. Arjesta voi tulla raskasta esim. silloin, kun päivän rutiinit eivät kulje toivotulla tavalla. Usein arjella viitataan toimintaan, jolloin ihmiset toimivat tajuamattaan. (Jokinen 2005, 10–11.)

Rutiinit, tottumukset ja aikataulut tekevät arjesta helpompaa, jolloin ei tarvitse koko aikaa pohtia seuraavia tekojaan. Ne hallitsevat ajankäyttöä. Kiireisillä ja stressaantuneilla ihmisillä on helposti tunne, etteivät he hallitse aikaa, vaan aika hallit-

see heitä. Tunnemme syyllisyyttä, jos emme saa tehtyä kaikkea sovittua ja ole tuoteliaita työpaikalla ja kotona. Arki ja tutut toimintatavat voivat turruttaa ja ennen tottumusten tarjoamasta levosta tuleekin uuvuttavaa, tylsää ja yksitoikkoista. Puhutaan ”arjen pyörittämisestä”, mutta tekemiset eivät pyöri itsestään. Tekeminen on helpompaa tuttujen rutiinien avulla, mutta ”arjen pyörittäminen” sisältää paljon valtataistelua ja erilaisia neuvotteluja. Kuka tekee mitäkin ja kuka saa levätä? Kuinka pitkään arki pyörii, jos sitä ei joku pidä pyörimässä? (Jokinen 2005, 11. Lampikoski 2001, 10.)

Arjen pyörittäminen pitää sisällään usein myös ajatuksen sukupuolirooleista, miesten ja naisten töistä. Aiemmin on ollut selkeämmät rajat eri sukupuolien tehtävissä, nainen hoitaa kodin ja perheen ja mies työn ja politiikan, mutta tänä tasa-arvoisena aikana tämäkin käsitys on muuttunut paljon. Ihmisille tulee helposti arjesta ensimmäiseksi mieleen äiti tai joku muu kotona puuhaileva nainen. Nainen, lapset ja kotona tehtävät arkiset askareet mielletään usein yhteensopiviksi. (Jokinen 2005, 14.)

Vaikka arki usein liitetään kotiin, niin se ei ole kodin tai perheen synonyymi. Vaikka lasten ja vanhempien elämässä on arkea, niin siinä on paljon muutakin. Samalla tavoin arkea on muillakin kuin vain lapsiperheillä. (Jokinen 2005, 122.)

Arki on jokaiselle ihmiselle subjektiivinen kokemus ja jokaisen arki on hänen itsensä näköistä. Arjessa pitää tuntea olevansa kotona, asiat sujuvat ”itsestään”, tai se ei ole enää arkea. Arjen eläjä itse säätelee tavan ja tahdin tehdä asioita, jolloin siitä muokkautuu hänelle sopivaa. Usein arjessa ei ole ongelmana se, miten paljon asioita pitää tehdä, vaan missä tahdissa niitä pitää tehdä. Kiireinen tahti aiheuttaa väsymystä ja arkeen turtumista, eikä se ole enää tekijälle miellyttävää. (Jokinen 2005, 62–63.)

Konkreettisen avun merkityksestä äideille on tehty tutkimuksia eri alueilla ja suurin osa niistä koskee perhetyön tai ennaltaehkäisevän perhetyön tarjoamaa apua. Näissä tutkimuksissa nousee esille keskustelu ja konkreettinen apu kotona.

Minna Tuomiston Seinäjoen ammattikorkeakoululle keväällä 2012 tehdyssä opin-  
näytetyössä ”Sai apua siihen mitä tarvitti” – Perheiden kokemuksia ennaltaehkäi-  
sevästä perhetyöstä Kauhajoella tutkittiin perhetyön merkitystä vastaajille. Tutki-  
muksessa tuli ilmi, että puolet tutkijan haastattelemissa henkilöistä oli tuonut esille  
perhetyöntekijän kanssa yhdessä tekemisen, jonka kautta vastuuta kodista voitiin  
jakaa. Tämä oli koettu positiiviseksi. Lisäksi perheiden saama apu painottui las-  
ten- ja kodinhoitoon. Kyselyn vastaajista puolella ei ollut tukiverkostoa lainkaan ja  
niissä, joissa saatavilla oli jonkinlaista apua verkostoilta, se oli lähinnä lastenhoi-  
dollista apua.

Ulla Laineen ja Leena Lappalaisen Karelia ammattikorkeakoululle tehdyn opin-  
näytetyön ”...että noin paljon voi yleensä ihminen apua saaha” – Äitien koke-  
muksia tehostetusta perhetyöstä Joensuussa käsitteli äitien kokemuksia tehoste-  
tusta perhetyöstä. Tuloksissa nousi esille keskustelun ja konkreettisen avun merki-  
tys vastaajille.

Pääkkönen on tehnyt tutkimusta vanhempien kotitöiden jakamisesta. Tutkimuk-  
sen mukaan, kun molemmat puoliset ovat töissä, miehen kokonaistyöaika ansio-  
työssä on hieman suurempi kuin naisen (54 %). Vastaavasti taas nainen tekee suu-  
remman osan kotitöistä: molempien ollessa kokoajatöissä naisen kotitöiden mää-  
rä on 60 % ja naisen ollessa osa-aikatöissä miehen kotitöiden määrä pieneni hie-  
man. Jos nainen oli kotona esim. lasten tai opiskelujen vuoksi, hän tekee n. 70 %  
kotitöistä. Lapsiperheissä kotitöiden jako oli tasaisin, kun nainen oli työllinen ja  
mies ei käynyt töissä, tällöin mies teki runsaat puolet puolisoitten yhteenlasketus-  
ta kotityöajasta. (Pääkkönen 2010, 63.)

Sukupuolen mukainen työjako näkyi lapsiperheissä. Miehen töitä oli enemmän mm. lämmitys, korjaus, rakentaminen ja kulkuvälineiden huolto. Naiselle kuului mm. astianpesu, siivous ja ruuanlaitto. Mies osallistuu myös siivouksiin, mutta esim. leipominen jäi usein naiselle. Lasten ikä ei vaikuttanut kotitöiden jakautumiseen. (Pääkkönen 2010, 63–64.)

### 6.3 Psyykkinen ja fyysinen terveys

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus eli psyykkinen vaikuttaa fyysiseen ja fyysinen psyykkiseen. Väsymyksestä ja uupumuksesta kuntoutuessa sen huomaa helposti: mieliala saadaan liikunnan avulla kohoamaan ja taakat alkavat kehosta purkautua. Ahdistus ja jännittäminen kuluttaa ihmiseltä paljon energiaa, niin fyysistä kuin psyykkistäkin. Pitkään jatkuneen väsymyksen jälkeen keho voi olla jumissa ja liikunta auttaa sitä aukeamaan ja saa verenkierron liikkeelle. Liikunta auttaa rentoutumaan ja palauttaa vireyttä. (Sinkkonen 2004, 115–116.)

Liikunnan merkitys aikuisen ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle on suuri. Se edesauttaa työkyvyn säilymistä ja stressin sietämistä sekä ehkäisee pitkäaikaissairauksia, joten sillä on välitön vaikutus elämänlaatuun. Lisäksi liikunta antaa energisyyttä ja parantaa fyysistä minäkuva. UKK-instituution mukainen liikuntasuositus aikuisille on kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa useina päivinä viikossa yhteensä 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai 1 tuntia ja 15 minuuttia rasittavasti. (Tarnanen, Kesäniemi, Kettunen, Kujala, Kukkonen-Harjula & Tikkanen 2010. UKK-instituutti 2013.)

Ruokavalio ja sen monipuolisuus ja ravitsevuus vaikuttaa meihin jokaiseen. Hyvällä ruokavaliolla pidetään huolta energian saannin ja kulutuksen välisestä tasa-

painosta. Liiallinen energian saanti aiheuttaa liikalihavuutta, joka voi aiheuttaa monia sairauksia, sekä fyysisiä että psyykkisiä. Oikeanlainen ja ravinteikas ruokavalio ehkäisee mm. sydän- ja verisuonitauteja, syöpää ja diabetesta. (Lahti-Koski 2009.)

Nykyään on tutkittu erilaisten ruokavalioiden vaikutusta mielenterveyteen. Huono ruokavalio ja ravintoaineiden puutos saattaa aiheuttaa fyysisten sairauksien lisäksi myös psyykkisiä sairauksia. Eniten on tutkittu B-vitamiinin ja Omega-3 rasvahappojen merkitystä mielenterveydelle. (Hintikka 2006, 791–798.)

Väsyneellä ihmisellä voi olla alentunut kyky huolehtia omasta ruokavaliostaan. Hän ei esimerkiksi jaksakaan laittaa monipuolista ruokaa tai ruokahalu voi vähentyä. Tämä voi aiheuttaa vajeita, joka on sidoksissa psyykkisiin sairauksiin. Psyykkiset sairaudet voivat kestää vuosia, jopa eliniän, jolloin pitäisi muistaa oikeanlainen ravinto osana terveyttä. (Anttila & Marttila 2010.)

Hyvänlaatuinen, riittävä uni on erittäin tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Unen aikana ihmisten elimistön toimintakyky palautuu, fyysinen väsymys poistuu sekä päivän aikana opitut asiat tallentuvat pysyvästi muistiin. Riittävä hyvinlaatuinen uni takaa, että mieli on virkeä ja mieliala pysyy hyvänä. (Liuha & Partonen 2009.)

Unen tarve on monella yksilöllinen. Valtaosalla se on 7-8 tuntia yössä (n. 70 % suomalaisista), mutta osa pärjää 6 tunnin yönillä ja osa voi tarvita 9 tuntia tai enemmän. Huomattava osa, n. 26 % suomalaisista nukkuu öisin joko liian paljon tai liian vähän. Liian vähän nukkuvien ihmisten määrä on koko ajan nousussa. (Liuha ym. 2009.)

Liian vähäinen uni vaikuttaa moneen asiaan ihmisen elämässä. Tutkimukset osoittavat, että jo pieni univaje voi aiheuttaa suuria muutoksia terveydessä, mielialassa,

kognitiivisissa kyvyissä sekä tuottavuudessa. Se voi lihottaa, altistaa sairauksille sekä heikentää toimintakykyä huomattavasti. Univaje heikentää ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä, yleistä jaksamista ja elämänlaatua sekä harrastusten ylläpitoa. Liian vähän nukkuminen on myös riski, sillä se lisää tapaturma-alttiutta ja heikentää työsuorituksia. On selvä asia, että liian vähän nukkunut ihminen kohtaa eriasteista jaksamattomuutta ja uupumista. Unihäiriöt, kuten masennuskin, ovat jaksamisvaikeuksista kärsivän kaikkein yleisimpiä pulmia. Unimekanismi liittyy ihmisen hyvin- ja pahoinvointiin ja esim. suuret muutokset elämässä voivat aiheuttaa lieviä ja melko nopeasti ohimeneviä univaikeuksia tai myös vaikeita ja pitkään jatkuvia uniongelmia. (Liuha ym. 2009. Schwartz 2011. Vartiovaara 2000, 122.)

Unettomuuden muotoja on monia, mutta kaksi niistä on kaikista tyypillisimpiä väsyneille ihmisille. Ensimmäisessä univaikeudessa on tyypillistä, että nukahtaa välittömästi sänkyyn päästyään, mutta herää muutaman tunnin päästä. Mielessä pyörivät päivän asiat ja tekemättömät tehtävät, jotka vaikeuttavat uudelleen nukahtamista. Yö ja pimeys vaikuttavat alitajuntaan, jonka tuloksena vaikeat asiat ja ongelmat tuntuvat moninkertaisilta ja loppuyön uni on hajanaista. Toinen tyypillinen univaikeus ilmenee nukkumaan mennessä, jolloin alkaa pohtia kaikkia tekemättömiä asioita. Uni ei meinaa tulla millään stressin noustessa ja kun viimein nukahtaa uni on katkonaista ja laadultaan ja määrältään huonoa. Lopputuloksena on jälleen huonosti nukuttu yö ja seuraava päivä on aloitettava entistä väsyneempänä. (Vartiovaara 2000, 123.)

Vastasyntynyt vauva nukkuu vuorokaudesta lähes 20 tuntia. Yhtäjaksoinen uni kestää yleensä n. 1-2 tuntia, mutta voi olla jopa 2-4 tuntia. Kaksi kuukautinen lapsi voi nukkua jo 5-6 tunnin yöunet ja 4 kuukauden iässä näin tekee jo valtaosa. Samalla vähenee pikku hiljaa kokonaisuniaika. Pienet lapset tarvitsevat päiväunia

vielä n. 3-vuotiaaksi, joka nukkuu tunnin verran päivän aikana. 2-vuotias nukkuu pari tuntia päiväunia. (Duodemic 2013.)

Pienten lasten yleisimpiä unihäiriöitä ovat nukahtamisvaikeudet, yöheräily ja liian varhainen herääminen. Yöheräily on perheen kannalta raskainta ja sitä esiintyy 10-15 %:lla pienistä lapsista. Tyypillinen uniongelma on myös uniassosiaatio, jolla tarkoitetaan lapsen kyvyttömyyttä nukahtaa itsekseen ilman aikuisen apua. Ongelma siitä tulee varsinkin, jos lapsi heräilee öisin, eikä voi nukahtaa ennen kuin on herättänyt vanhempansa nukuttamaan häntä. (Duodemic 2013.)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä kappaleessa avaamme tutkimustulokset aihealuettain: sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot, arjen- ja ajanhallinta sekä psyykkinen ja fyysinen terveys. Osasta tuloksista on tehty täsmentäviä kuvioita. Ennen kuviota on käsitelty kuvion aiheita. Joka kuviossa on ainakin kaksi aiheetta, jotta niitä voisi rinnakkaisvertailla toisiinsa. Kuviossa käsitellyt aiheet ovat toisiaan tukevia.

Vastaajat kirjoittivat paljon myös avoimiin kysymyksiin. Sen vastausprosentti oli jopa 96 %. Suoria lainauksia on lisätty aiheiden perään näitä tukemaan.

### 7.1 Perheiden taustatietoja

Kyselyitä lähetettiin 124 kappaletta ja niihin vastasi yhteensä 50 perheen äitiä. Vastausprosentti oli 40,3 %. Kumpaankin avoimeen kysymykseen tai vain toiseen oli kirjoittanut jotain jopa 47 vastaajaa eli 94 % vastaajista. Avoimet kysymykset olivat ”Mikä väsyttää eniten?” ja ”Mikä auttaa parhaiten jaksamaan?”.

Vastauksista kävi selville, että suurin osa vanhemmista oli yhdessä ja yksinhuoltajia oli vain yhteensä vain neljä kappaletta eli 8 % vastaajista. Määrä on aika pieni, sillä vuonna 2012 Tilastokeskuksen mukaan lapsiperheistä yhden vanhemman perheitä oli 20,4 %, joista äiti-lapsi perheitä oli 18 % ja isä-lapsi perheitä alle 3 %. (Tilastokeskus 2013.)

Lasten määrän keskiarvo oli perheessä 4,12 lasta/perhe (yhteensä 206 lasta). Tilastokeskus kertoo, että koko Suomen lapsiperheissä asui vuoden 2012 lopussa keskimäärin 1,83 alaikäistä lasta. Emme ole kyselyssä kysyneet, onko perheissä täysi-ikäisiä lapsia, mutta yli ylä-asteikäisiä ja kotona asuvia lapsia oli yhteensä vain



kaksi, joiden ikää emme tiedä. Vaikka heidät otettaisiin pois laskuista, lasten keskimääräksi jää 4,08, joka on vieläkin suuri luku, yli kaksinkertainen, verrattuna koko Suomen keskiarvoon. Toisaalta tilastokeskus myös kertoo, että vähintään nelilapsisia perheitä on suhteellisesti eniten Pohjois- ja Keski-Pohjanmaalla ja tutkittava alueemme on Pohjois-Pohjanmaata. (Tilastokeskus 2013.)

Suurin osa vastaajista oli Ylivieskasta. Heitä oli yhteensä 22 kappaletta (44 %) eli melkein puolet kaikista vastanneista. Nivalasta oli 14 vastaajaa (28 %) ja Sievistä 13 vastaajaa (26 %). Alavieskasta oli vain yksi vastaaja (2 %).

Perheissä oli vastausten mukaan paljon pieniä lapsia, jotka eivät olleet vielä koulussa. Jopa 19 vastaajaa (38 %) merkitsi, että heillä on kolme alle kouluikäistä lasta. 11 vastaajaa (22 %) kertoi, että heillä on neljä alle kouluikäistä ja kolmella vastaajalla (6 %) oli viisi alle kouluikäistä lasta.

Ala-asteella olevia lapsia oli perheessä useimmiten yhdestä kolmeen. 7 vastaajaa (14 %) oli ilmoittanut, että heillä on yksi lapsi tai kolme lasta ala-asteella. Välissä olevaan kaksi lasta ala-asteella kohtaan oli vastannut 6 vastaajaa (12 %). Kahdessa perheessä oli neljä lasta ala-asteella (4 %) ja yhdessä viisi lasta (1 %).

Ylä-asteella tai yli sen ikäisiä, mutta asuu kotona, ei ollut niin monta kappaletta eli perheissä oli enemmän pieniä lapsia. Ylä-asteella olevia oli kaikista perheistä yhteensä neljä lasta (8 %) ja yli sen iän, mutta kotona asuvia kaksi (4 %).

## **7.2 Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot**

Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot ovat perhetyön tärkeitä työalueita, joilla perheelle saadaan lisätukea muualtakin kuin ennaltaehkäisevästä perhetyös-

tä. Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot pitävät sisällään perheen, sukulaiset, ystävät ja tuttavat sekä muut verkostot, joista perhe voi saada tukea. Nämä muut verkostot voivat olla mm. ennaltaehkäisevä perhetyö, neuvolat, koulu, tukiryhmät jne.

Kuten jo aiemmin totesimme, sosiaaliset suhteet ovat jokaiselle tärkeitä ja ne voivat olla ihmisille suuresti voimaannuttavia asioita. Pelkkä henkinen tuki voi auttaa jaksamaan pitkälle. Toisaalta on jokaisen henkilökohtainen asia, kuinka autettavaksi itsensä tuntee tai kuinka paljon kokee saavansa tukea.

Sosiaalinen kanssakäyminen osiossa kysyimme, tuntevatko äidit yksinäisyyden tunteita tai tarkemmin, väsyttävätkö yksinäisyyden tunteet heitä. Suuri osa, 43 vastaajista (86 %) koki yksinäisyyden tunteiden vaikuttavan jaksamiseen negatiivisesti jollain tasolla. Vain 7 vastaajista (14 %) ei kokenut sitä lainkaan väsyttäväksi. Puolet vastaajista eli 25 (50 %) koki, että yksinäisyyden tunteet väsyttävät heitä vähän. Paljon ja kohtuullisesti vastaajia oli jopa 18 (36 %), jotka jakautuivat: paljon 6 (12 %) ja kohtuullisesti 12 (24 %).

Toisaalta taas vastaajista ei moni kokenut sosiaalisten suhteiden vähyyden tai puuttumisen vaikuttavan heidän jaksamiseen. Jopa 23 vastaajista (46 %) ilmoitti, ettei se vaikuta heihin ollenkaan. Loput 27 (54 %) koki sen väsyttävän jollain tasolla, joista 17 (36 %) se väsytti paljon tai kohtuullisesti. Näiden vastausten perusteella yksinäisyyden tunteet väsyttävät, vaikka sosiaalisten suhteiden puutteita ei koeta niin väsyttäväksi. Toisaalta, kuten teoriassa mainittiin, yksinäisyyden tunteet eivät välttämättä johdu sosiaalisten suhteiden puutteista, vaan siihen voivat johtaa useat eri syyt.

Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisissa tilanteissa olevat henkilöt jakavat kokemuksiaan ja tukevat toisiaan. 34 vastaajista (69,4

%) koki vertaistuen auttavan heitä jollain tasolla, mutta 15 vastaajista (30,6 %) ei kokenut sen auttavan ollenkaan. Näistä, joita vertaistuki auttaa, 11 (22,4 %) vastaajista oli sitä mieltä, että vertaistuki auttaa paljon ja 12 (24,5 %) koki sen auttavan kohtuullisesti. Vähän se auttoi 11 vastaajaa (22,4 %) ja yksi vastaajista ei merkinnyt mitään. Yli puolet koki vertaistuen auttavan heitä, mutta emme kysyneet, tuleeko tuki heidän lähipiiristään vai esim. tukiryhmistä.

Vastaajat kokivat, että vertaistukea enemmän heitä auttoi tiedon ja tuen saaminen. Vain 3 vastaajaa (6 %) koki, ettei tällä olisi ollenkaan merkitystä jaksamiseen ja loput 47 (94 %) koki sen auttavan jollain tasolla. Paljon ja kohtuullisesti kohtiin tuli yhteensä jopa 39 merkintää (78 %), joista paljon kohtaan tuli 22 merkintää (44 %) ja kohtuullisesti kohtaan 17 merkintää (34 %). Vähän se auttoi 8 vastaajaa (16 %). Tiedon ja tuen saaminen on vastaajille tärkeää jaksamisen kannalta.

Tukiverkostoihin kuuluu mm. ystävät, sukulaiset ja muut läheiset. Kysyimme, auttaako nämä vastaajia jaksamaan. Vastaajat kokivat läheiset paljon auttaviksi asioiksi ja vain 3 vastaajaa (6 %) ilmoitti, ettei se auta heitä ollenkaan. Kuten edellisessä, eniten vastauksia tuli paljon ja kohtuullisesti kohtiin, yhteensä 39 (78 %). Vastaajista 20 (40 %) koki tämän auttavan heitä paljon ja kohtuullisesti se auttoi 19 (38 %). Vähän se auttoi 8 vastaajaa (16 %).

*"Vertaistukea ei ole. En tiedä yhtään samanlaisessa elämäntilanteessa olevaa, vaikka tunnenkin paljon ihmisiä."*

*"Auttaa kun huomaa ettei ole yksin tilanteensa ja tuntemustensa kanssa."*

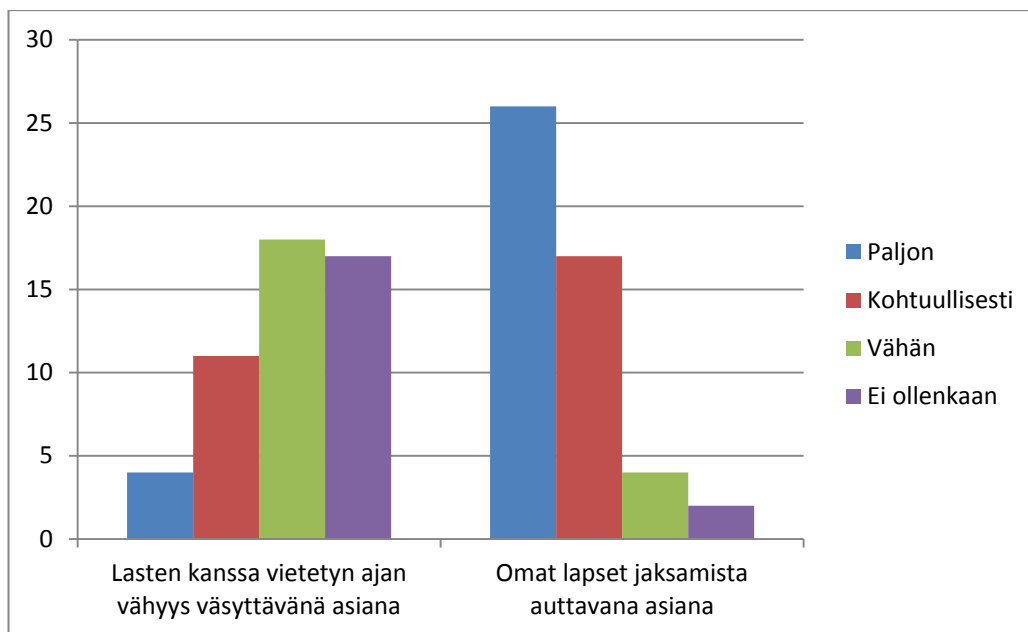
*"Perhetyöntekijän käynnit auttoivat paljon akuutissa vaiheessa."*

Äitien sosiaalisiin suhteisiin kuuluu sukulaisten, läheisten ja tukiverkoston lisäksi vahvasti lapset ja heidän kanssaan toimiminen. Yllättävät tilanteet ja ongelmat lasten kanssa voivat väsyttää äidit nopeasti, varsinkin, jos he eivät tiedä, miten tilanteessa kannattaisi toimia. Äidit kuitenkin kokevat omat lapsensa voimaannuttavana tekijänä. Seuraavaksi avaamme tuloksia lasten kanssa toimimisesta; lasten kasvatuksesta ja heidän kanssa vietetystä ajasta.

Kysyimme aiheuttaako vastaajille väsymistä ongelmat lasten kasvatuksessa (esim. vaikea uhmaikä tai murrosikä). Vain 6 vastaajista (12 %) ilmoitti, etteivät ne väsyttä heitä ollenkaan. Hieman alle puolet vastaajista olivat vastanneet niiden väsyttävän joko kohtuullisesti tai paljon. Ne jakautuivat: kohtuullisesti 16 vastausta (32 %) ja paljon vastauksia 8 (16 %). Vähän kohtaan oli tullut eniten merkintöjä eli 20 (40 %).

Lasten kanssa vietetyn ajan vähyys oli äitejä aika vähän väsyttävä asia. Jopa 17 vastaajista (34 %) kertoi, ettei se väsyttä heitä laisinkaan. Eniten vastauksia oli vähän kohtaan eli 18 vastaajista (36 %) oli laittanut siihen merkinnän. Kohtuullisesti ja paljon se väsytti kuitenkin yli neljänneistä vastaajista. Paljon kohtaan oli tullut merkintöjä vain 4 kappaletta (8 %), mutta kohtuullisesti kohdassa oli jopa 11 merkintää (22 %). (KUVIO 2.)

Omat lapset kokivat voimaannuttavana asiana melkein kaikki vastaajat. Vain 2 vastaajista (4,1 %) oli ilmoittanut, etteivät omat lapset auta heitä jaksamaan. Vähän se auttoi 4 vastaajista (8,2 %). Eniten ääniä tuli kohtuullisesti ja paljon kohtiin. Äitejä, jotka kokivat omien lapsien auttavan jaksamaan kohtuullisesti, oli 17 (34,7 %) ja heitä, jotka kokivat sen auttavan paljon, oli yli puolet eli 26 (53,1 %). Tämän kohdan oli yksi vastaaja jättänyt tyhjäksi eli vastaajia oli 49. (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Lasten vaikutus jaksamiseen

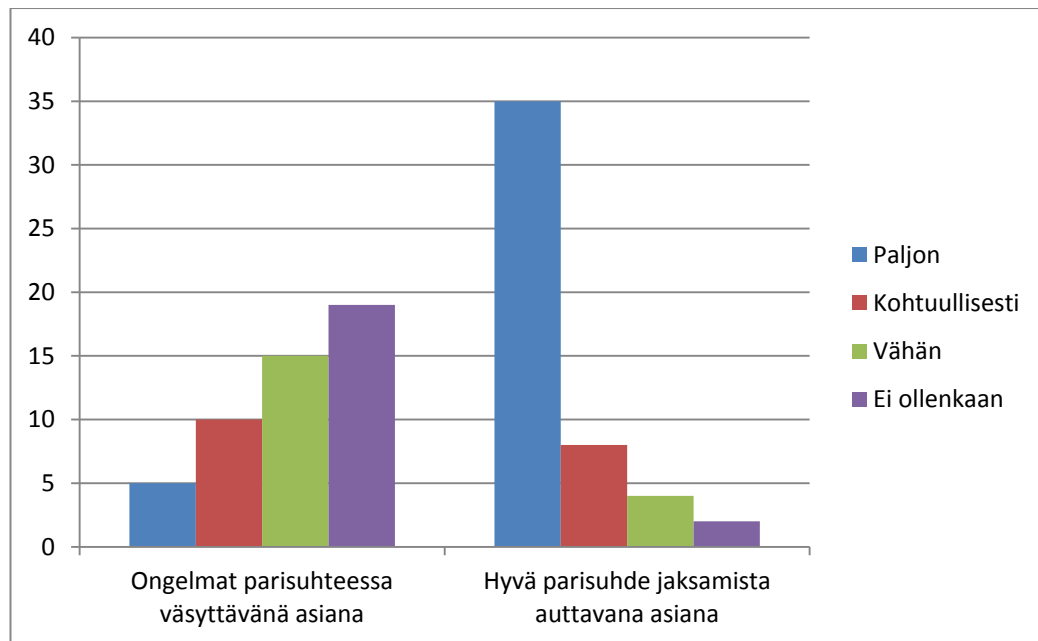
*" Meidän perheen kohdalla oli itkuinen/vaativa vauva. Lapset sairastelivat paljon."*

*" Lapsen vaikea uhmaikä ja uniongelmat."*

Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyen kysyimme myös parisuhteen vaikutusta. Väestöliiton sivuilla on listattu erilaisiksi parisuhteen kriiseiksi ja ongelman aiheuttajiksi uskottomuus, mustasukkaisuus, kulissit, puhumattomuus, riippuvuudet, lapsettomuus, ero ja talousvaikeudet. Lisäksi kriisejä on rakkauden loppuminen ja liian tiivis yhdessä olo.

Ongelmat parisuhteessa- ja hyvä parisuhde-kohdissa, molemmissa, oli yksi vastaaja jättänyt vastaamatta. 5 vastaajista (10,2 %) koki erilaisten, määrittelemättömien ongelmien parisuhteessa väsyttävän heitä paljon, kun taas 19 (38,8 %) ne eivät väsyttäneet lainkaan. Loput 25 vastaajista jakautui niin, että kohtuullisesti se väsytti 10 (20,4 %) ja vähän 15 (30,6 %). Tässä ei käy ilmi, kuinka usein parisuhteessa ilmenee ongelmia tai onko niillä, joita ne kuormittivat paljon, ongelmat jatkuvia ja

välit puolisoon tulehtuneet. Lisäksi 35 vastaajista (71,4 %) oli sitä mieltä, että heidän hyvän parisuhteensa auttaa paljon jaksamisessa. Vain kaksi (4,1 %) oli sitä mieltä, ettei siitä ole hyötyä jaksamisen kannalta ja 12 (24,5 %) koki sen auttavan vähän tai kohtuullisesti. (KUVIO 3.)

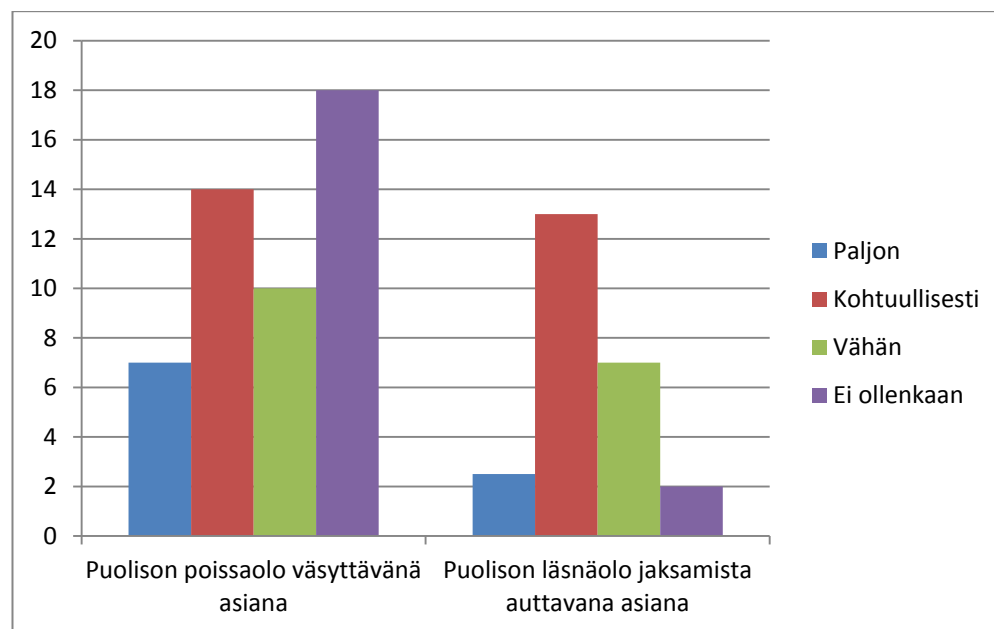


KUVIO 3. Parisuhteen vaikutus jaksamiseen

Eroa ei suurin osa kokenut väsyttäväksi, ja vastaajista suurin osa olikin suhteessa, vain 4 (8 %) ilmoitti olevansa yksinhuoltajia. Tähän vastasi 48 henkilöä, joista 1 (2,1 %) ilmoitti sen väsyttävän kohtuullisesti ja 2 vastaajista (4,2 %) vähän. Lisäksi kysyimme lasten huoltajuus- ja tapaamisongelmista väsyttävänä tekijänä. Tähän kohtaan vastasi 49 vastaajaa, joista 43 (87,8 %) ei kokenut tätä väsyttävänä tekijänä. Kuitenkin 6 vastaajaa (12,3 %) koki nämä ongelmat väsyttäväksi ainakin vähän.

Yhtenä teemana oli puolison poissaolo negatiivisena tai läsnäolo positiivisena tekijänä. Kumpaankin kohtaan vastasi 49 vastaajaa. Avoimissa vastauksissa poissaolojen syiksi nousivat miehen pitkät työpäivät, työmatkat sekä vuorotyö.

Puolison poissaolon kuormittavuus vastaajille jakaantui tasaisesti. 18 vastaajista (36,7 %) oli sitä mieltä, ettei se väsytä ollenkaan. 33 vastaajista koki puolison poissaolon väsyttäväksi jollain tasolla ja näistä 7 (14,3 %) koki sen väsyttävän paljon. 10:tä (20,4 %) se väsytti vähän ja 14:ta (28,6 %) kohtuullisesti. Vastaavasti puolison läsnäolo nähtiin positiivisena asiana ja vain 2 vastaajista se ei auttanut. Yli puolet, 27 vastaajista (55,1 %), koki tämän auttavan paljon. 20 (40,8 %) koki puolison läsnäolon auttavan jaksamaan vähän tai kohtuullisesti. (KUVIO 4.)



KUVIO 4. Puolison vaikutus jaksamiseen

Liian suuri kasvatusvastuu keräsi ääniä eniten kohtiin vähän ja kohtuullisesti. 20 vastaajista (40 %) laittoi, että liian suuri kasvatusvastuu väsytti vähän. Kohtuullisesti kasvatusvastuu väsytti 14 vastaajista (28 %). Sekä ei ollenkaan ja paljon vaikuttaviin kohtiin laittoi merkinnän 8 vastaajaa (16 %).

*”Oman puolison ja perheen kesken vietetty aika. Hyvä parisuhde on koko perusta, et jos toinen hoitaa yhtä paljon lapsia ja on arjessa mukana niin se kyllä kantaa pitkälle.”*

*"Mies reissuhommissa. Yksin huolehtia lähes kaikki asiat."*

*"Puolison kanssa yhteinen aika."*

*"Ja kun uuvoittaa niin mies ottaa entistä enemmän vastuuta"*

### 7.3 Arjen- ja ajanhallinta

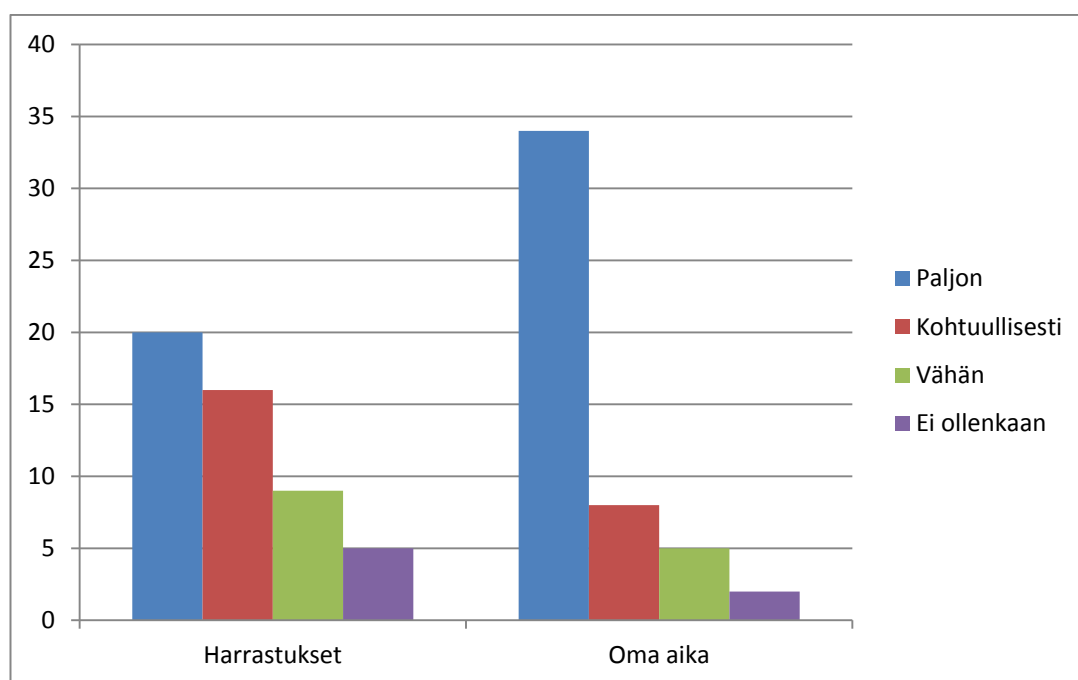
Omaan aikaan ja harrastuksiin liittyen "mikä väsyttää" ja "mikä auttaa jaksamaan" kohtien vastaukset tukivat toisiaan. Oman ajan puute väsyttää monia, mutta auttavissa asioissa olevat harrastukset ja muu oma aika ovat vastaajille tärkeitä tekijöitä jaksamisessa.

Yli puolet eli 26 vastaajista (52 %) koki oman ajan puutteen väsyttävän paljon ja 23 (46 %) vähän tai kohtuullisesti. Vain 1 vastaaja (2 %) koki, ettei tämä vaikuta jaksamiseen ollenkaan. Tämä on merkittävin yksittäinen vastaajien jaksamista verottava tekijä.

Harrastukset tukivat vastaajien jaksamista, sillä 20 (40 %) heistä oli sitä mieltä, että ne auttavat paljon. Lisäksi 25 vastaajista (50 %) merkitsi tämän auttavan kohtuullisesti tai vähän. Muu oma aika nähtiin myös merkittävänä apuna, 34 vastaajista (69,4 %) oli sitä mieltä, että se auttaa jaksamaan paljon ja 12 vastaajista (26,5 %) kohtuullisesti tai vähän. (KUVIO 5.)

5 vastaajista (10 %) ei kokenut harrastusten vaikuttavan omaan jaksamiseen ja muu oma aika ei auttanut 2 vastaajaa (4,1 %). Kyselystä ei kuitenkaan ilmennyt, onko kyseisillä vastaajilla omaa aikaa tai harrastuksia tai kokevatko he oman ajan puutteen kuormittavana. (KUVIO 5.)





KUVIO 5. Harrastukset ja oma aika jaksamista auttavana asiana

*"Oma aika ja se että saa itse välillä levähtää."*

*"Säännöllinen oma aika ja hyvät yöunet olisi parhaat."*

Oman ajan puutteeseen ja harrastuksiin pääsemisen edellytyksenä voi olla konkreettinen apu kotona. 37 vastaajista eli 74 % oli sitä mieltä, että tämä auttaisi heitä paljon jaksamisessa ja 11 (22 %) koki sen auttavan vähän tai kohtuullisesti. Kallion ennaltaehkäisevä perhetyö ei tarjoa suoraan konkreettista apua kotona, esim. kotitöiden tekemisenä, vaan enemmänkin neuvoja, henkistä tukea ja perheen voimavarojen tukemista sekä käytännön neuvoja arjen toimimiseen. Jokaisen perheen kanssa toimitaan kuitenkin tapauskohtaisesti, jolloin apua voi saada myös lastenhoidon muodossa, jolloin vanhemmalle jää aikaa hoitaa asioita kotona.

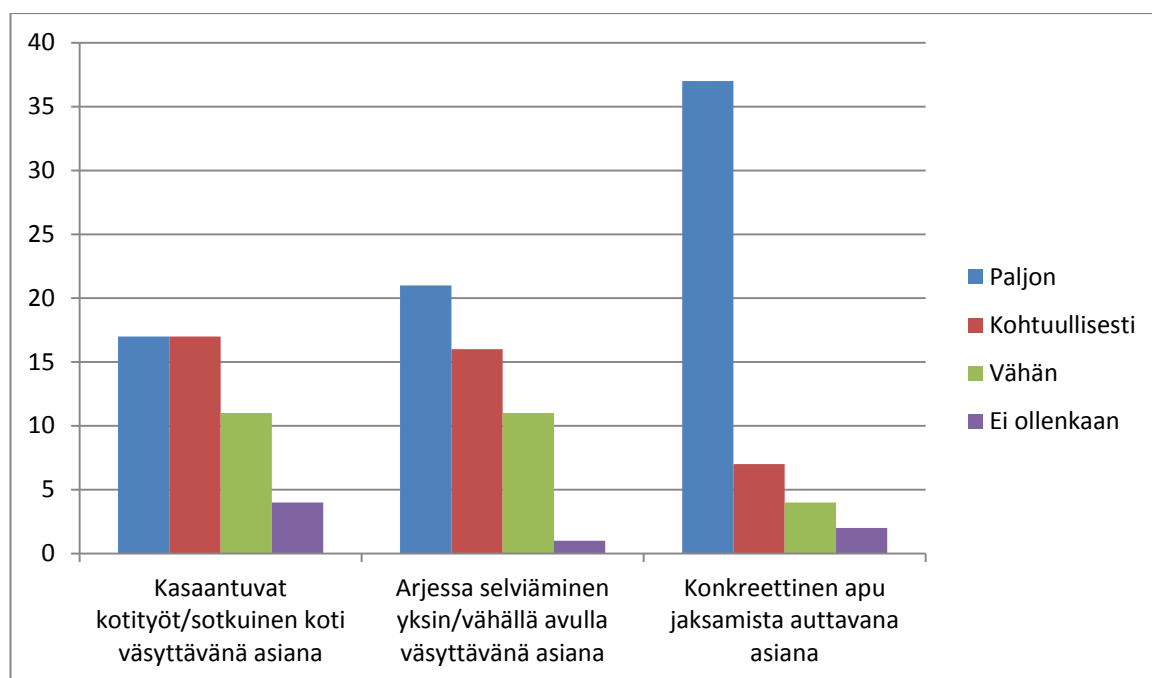
Rutiinien koettiin auttavan jokaista vastaajaa. Kukaan ei laittanut merkintää "ei ollenkaan"-kohtaan. 6 vastaajista (12 %) koki sen auttavan heitä vähän. Kohtuulli-

sesti ja paljon kohtaan tuli eniten merkintöjä eli kohtuullisesti rutiinit auttoivat 23 vastaajaa (46 %) ja paljon 21 vastaajaa (42 %). Kallion ennaltaehkäisevä perhetyö voi auttaa perhettä juuri rutiinien luomisessa uudelleen, jotta perheen arki sujuisi sujuvammin.

Kysyimme äideiltä väsyttääkö heitä kasaantuvat kotityöt tai sotkuinen koti. Aiemmin olemme jo todenneet, ettei vastaajilla ole paljon omaa aikaa, mutta emme kysyneet tarkemmin, mihin päivän aika käytetään.

Aika moni vastaajista kokee sotkuisen kodin olevan heille väsyttävä asia. Kotitöiden kohdan oli yksi vastaaja jättänyt tyhjäksi eli vastaajia oli yhteensä 49. Näistä vastaajista 17 (34 %) ilmoitti, että kasaantuvat kotityöt/sotkuinen koti väsyttää heitä paljon. Myös kohtuullisesti kohtaan oli tullut 17 merkintää (34 %). Yhteensä 34 merkintää (68 %) tuli näihin kohtiin eli monet vastaajat kokevat tämän väsyttävänä asiana. Vähän kohtaan tuli 4 merkintää (8 %) ja ei ollenkaan kohtaan kaksi (4 %). (KUVIO 6.)

Kotityöt kasaantuvat nopeammin, jos äidit joutuvat hoitamaan kotia yksin tai vähällä avulla. 49 vastasi kohtaan ”Arjessa selviäminen yksin/ vähällä avulla”. Heistä 21 vastaajaa (42 %) koki tämän väsyttävän paljon. 16 vastaajista (32 %) tunsu sen olevan kohtuullisen väsyttävää ja 11 vastaajaa (22 %) se väsytti vähän. 1 vastaajista (2 %) ei kokenut arjessa yksin selviämistä väsyttäväksi. (KUVIO 6.)



KUVIO 6. Kodin siivoaminen ja arjessa selviäminen yksin/vähällä avulla

*"Ainainen lasten hoitaminen, kotitöiden tekeminen ja kun joutuu olemaan niin paljon yksin miehen tehdessä pitkää päivää. Omalle ajalle ei jää aikaa."*

*"Kasaantuvat kotityöt, sotkuinen koti, ongelmat lasten kasvatuksessa, ei omaa aikaa."*

*"Konkreettinen apu: lasten kotiapu, että pääsee itse lepäämään/ulkoilemaan/omille asioille."*

*"Hommaa on niin paljon, että kun aamulla aloittaa arjen pyörittäminen niin seuraavan kerran saa istahtaa kun lapset nukkuvat."*

Aika harva äiti koki, että opiskelu, koulutus tai työ väsyttäisi heidän elämäänsä. Kyselyssä ei selvitetty, opiskelevatko he tällä hetkellä tai ovatko töissä, joten emme voi vertailla niitä toisiinsa.

Oma palkkatyö kohdan oli yksi vastaajista jättänyt tyhjäksi eli vastaajia oli yhteensä 49. 32 vastaajista (65,3 %) koki, ettei oma palkkatyö väsytä heitä ollenkaan. Oma

palkkatyö väsytti vähän 9 vastaajista (18,4 %) ja kohtuullisesti 4 vastaajista (8,2 %). Vain kolme vastaajista (6,1 %) koki sen paljon väsyttäväksi. Kyselystä ei käy ilmi ovatko vastaajat töissä käyviä vai kotona.

Myös kohtaan opiskelu tuli vain 49 merkintää. Näistä jopa 45 (91,8 %) ilmoitti, ettei opiskelu väsyttä heitä ollenkaan. Kaksi (4,1 %) vastausta tuli kohtaan vähän. Saman verran tuli vastauksia kohtaan paljon.

Myöskään huono koulutustausta ei ollut vastaajille väsyttävä asia. 41 vastaajista (82 %) ilmoitti, ettei se väsyttä ollenkaan ja 7 vastaajaa (14 %) se väsytti vähän. Sekä kohtuullisesti että paljon kohtiin tuli vain yksi (2 %) merkintä.

Kyselyssä jää epäselväksi, käyvätkö vastaajat töissä. Kuten taustatiedoista selviää, monessa perheessä on monta pientä lasta. Jos vastaaja on äitiyslomalla, ei opiskelut tai työssä käynti häntä väsyttä. Avoimissa vastauksissa oma palkkatyö mainittiin 3 kohtaa ja yleiskuvaksi tuli, että suurin osa on kotona lasten kanssa.

*"Joutunut luopumaan työurasta lapsen vuoksi "kokonaan", aiheuttanut suurta surua ja vaatia voimavaroja tehdä sitä työtä mitä on tarjolla"*

*"Ajan loppuminen kesken sekä raskas työ"*

Lasten uniongelmat jakoi vastauksia päästä päähän. Jopa 19 vastaajaa (38 %) ilmoitti, etteivät ne väsyttä heitä ollenkaan ja vähän se väsytti 11 vastaajaa (22 %). Aika monella perheellä ei siis ole ongelmia lasten nukkumisen kanssa. Kyselystä ei selviä se, onko niissä perheissä, joissa lasten uniongelmat eivät äitiä väsyttä, niitä ollenkaan.

Kohtuullisesti ja paljon kohtiin tuli vastauksia yhteensä 20 (40 %): kohtuullisesti lasten uniongelmat väsyttivät 7 vastaajaa (14 %) ja paljon 13 vastaajaa (26 %). Jos lapsi/lapset nukkuvat yöt huonosti, se yleensä vaikuttaa äidinkin uneen. Koska univaje heikentää ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä, voi jopa vuosia kestävät huonot yöunet vaikeuttaa arjessa selviämistä. Äidin omaa unta käydään läpi luvussa, jossa käsitellään psyykkistä ja fyysistä terveyttä.

Vastaajien taustatiedoissa on esillä, että perheet ovat keskimääräistä suurempia. Jos perheessä on monta pientä, joista jokainen tai osa nukkuu öitä huonosti, ei äidille jää montaa hyvin nukuttua yötä itselleen. Vauvat nukkuvat paljon, mutta myös heräilevät usein. Pienillä lapsilla voi olla uniongelmia, joista yleisin on yölliset heräilyt, jotka myös rasittavat muuta perhettä eniten. Vastaajista suurin osa (86 %) koki pienten lasten tai lasten pienen ikäeron vaikuttavan jollain tasolla jaksamiseen. 7 vastaajaa (14 %) koki, ettei lasten ikäero vaikuta omaan jaksamiseen.

Vastaajista 16 (32 %) ilmoitti, että pienet lapset tai lasten pieni ikäero väsyttää heitä paljon. Kohtuullisesti se väsytti 14 vastaajista (28 %). Näistä tulee yhteensä jopa 30 vastaajaa (60 %) eli yli puolia vastaajista tämä väsyttää suuresti. 13 vastaajista (26 %) ilmoitti, että pienet lapset tai lasten pieni ikäero väsyttää heitä vähän.

*”Lasten uniongelmat ja oman ajan puute”*

Epävarmuus taloudellisesta tilanteesta jakoi vastauksia tasaisesti. Vastaajista 8 (16 %) ei väsyttänyt taloudellinen tilanne ollenkaan. Vähän vastauksia tuli eniten eli 19 vastaajaa (38 %) ilmoitti sen väsyttävän vähän. Kohtuullisesti vastauksia tuli 12 (24 %) ja paljon vastauksia 11 (22 %).

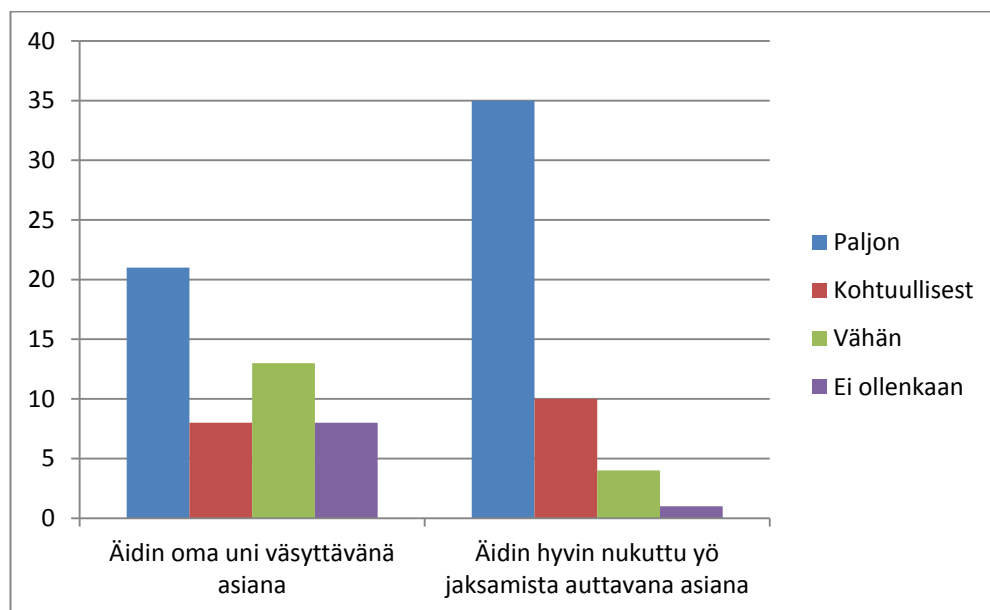
Asumisolosuhteiden osalta 33 (66%) vastaajaa ei kokenut sen väsyttävän heitä. 14 (28%) vastasi sen väsyttävän vähän ja 3 (6%) kohtuullisesti.

*”Rakennusaikana arjen hoitaminen jäi yksin minulle.”*

#### 7.4 Psyykkinen ja fyysinen terveys

Koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, kysyimme äideiltä näihin liittyviä asioita mm. elämäntapoja, omia tai muiden perheenjäsenten sairauksia sekä psyykkisiä tekijöitä.

Elämäntavoista nousi keskeisenä esille, että äidit nukkuvat liian vähän ja hyvät yöunet auttaisivat heitä jaksamaan. Melkein puolet, 21 vastaajista (42 %), ilmoitti, että heitä väsyttää paljon huonosti nukuttu yö. Kohtuullisesti se väsytti 8 vastaajaa (16 %) ja 13 vastaajista (26 %) ilmoitti, että heitä väsyttää huonot yöunet vähän. 8 vastaajista (16 %) laittoi, ettei tämä väsytä heitä ollenkaan. Vastaavasti taas 35 vastaajista (70 %) kertoi hyvien yöunien auttavan paljon. Kohtuullisesti ne auttoivat 10 vastaajaa (20 %) ja vähän 4 vastaajaa (8 %). Vain yksi vastaaja (2 %) ilmoitti, etteivät hyvät yöunet auta ollenkaan. (KUVIO 7.)



KUVIO 7. Äidin oma uni

Huonot ravitsemustavat eivät väsyttäneet kovin montaa äitiä. Jopa 23 vastaajaa (46 %) laittoi, ettei ravitsemustavat väsytä ollenkaan. 15 vastaajista (30 %) oli sitä mieltä, että se väsyttää vähän. Kohtuullisesti ja paljon se väsytti 7 (14 %) ja 5 (10 %) vastaajaa.

Liikunnan vähyys vaikutti vastaajiin kohtuullisesti. 5 (10 %) ilmoitti, ettei liikunnan vähyys väsytä heitä ollenkaan, mutta muut vastasivat sen väsyttävän, ainakin jonkin verran. Keskivaiheille sijoittui suurin osa vastaajista eli vähän vastasi 17 (34 %) äitiä ja kohtuullisesti 19 (38 %) äitiä. 9 (18 %) vastaajaa laittoi liikunnan vähyysden/puuttumisen vaikuttavan paljon.

*"Univelka, ei mahdollisuutta omiin päiväuniin, liikunnan vähyys ja oman ajan vähyys."*

*"Valmistan kyllä terveellisiä aterioita muille kotona ja töissä, mutta en ehdi itse niitä syödä vaan napsia sitä ja tätä, ja sitten olen sokerihumalassa. Liikuntaa en ehdi harrastaa. Olen huomannut, että jos ehdin vaikka vartin/puolituntia ulkoilla, on olo aivan toisenlainen. Energinen, positiivinen jne. "*

*"Kaikkein uuvuttavinta on, kun ei saa yöllä nukkua. Pitkään jatkuneella väsymyksellä on suora yhteys myös mielialaan."*

Äitiyteen kuuluu myös raskaana oleminen. Voi olla uuvuttavaa odottaa seuraavaa lasta ja samalla hoitaa toisia lapsia, varsinkin jos isä on paljon menossa ja kodin hoitaminen jää äidille. Silloin raskausaikaa voidaan kokea enemmän väsyttäväksi ja kipeäksi ajaksi. Kun kysyimme väsyttääkö vastaajia raskaus, niin yksi oli jättänyt vastaamatta. Yli puolet vastaajista ilmoitti, ettei raskaus väsytä heitä ollenkaan.

eli 25 vastaajaa (51 %). Vastaajista 9 (18,4 %) ilmoitti raskauden väsyttävän heitä vähän ja 11 vastaajista (22,4 %) ilmoitti sen väsyttävän heitä kohtuullisesti. Paljon kohtaan oli tullut 4 merkintää (8,2 %).

*"Vauva-aika + raskaus."*

Äitejä saattaa väsyttää oman terveydentilan ongelmien lisäksi myös muiden perheenjäsenten sairaudet tai ongelmat. Toisista huolehtiminen kaiken muun lisäksi voi viedä paljon aikaa ja väsyttää. Vakava sairaus perheessä voi verottaa kaikkien voimia ja arki pyöriä sairauden ympärillä.

Oma, puolison tai lapsen sairaus väsytti paljon 13 vastaajista (26 %), lisäksi 11 vastaajaa (22 %) koki sen väsyttävän kohtuullisesti. Kuutta vastaajaa (12 %) oma tai perheessä oleva sairaus väsytti vähän. 20 vastaajista (40 %) sairaudet eivät väsyttäneet ollenkaan. Emme kysyneet, onko perheessä sairauksia, joten emme voi tietää esiintyykö "ei ollenkaan"-vastauksien perheissä sairaita henkilöitä.

Oma, puolison tai lapsen mielenterveysongelmat rasittivat hieman yli puolia perheistä. 7 vastaajista (14 %) ilmoitti sen väsyttävän paljon ja kohtuullisesti 13 vastaajista (26 %). Vähän vastauksia oli tullut 8 (16 %). 22 vastaajista (44 %) ilmoitti, ettei se väsyttänyt heitä ollenkaan.

Oman tai jonkun perheenjäsenen riippuvuus ei ollut monessa perheessä kuormittava tekijä. 42 vastaajista (84 %) ilmoitti, ettei se väsytä heitä ollenkaan. Vähän, kohtuullisesti ja paljon kohtiin tuli yhteensä 8 (16 %) merkintää. Sekä vähän että paljon riippuvuus väsytti kolmessa (6 %) perheessä ja kohtuullisesti 2 (4 %) perheessä.



*"Tällä hetkellä puolison raskas työ -> alkoholin kulutuksen kasvu. (Tai mikä syy milloinkin.)"*

*"Oma sairastelu"*

*"Perheen sairaus (miehen sairastaminen)"*

*"Lapsen sairaus ja siitä huolehtiminen 24/7!"*

*"Se, jos ite sairastuu tai lapsi sairastaa."*

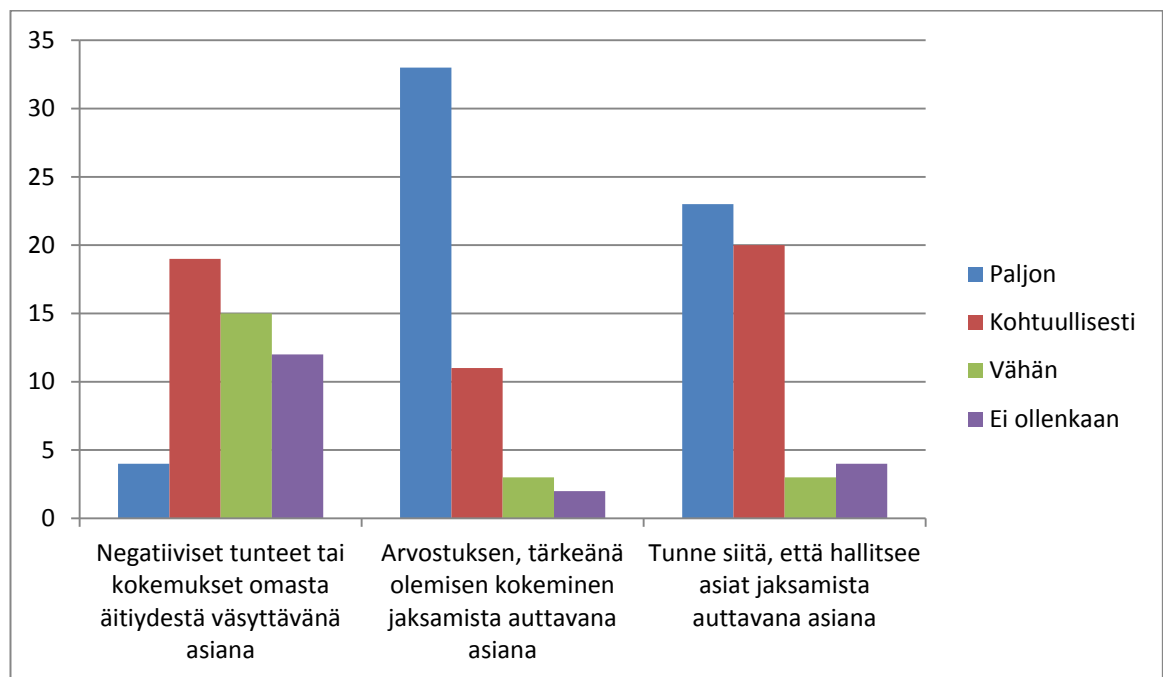
Nyt olemme käsitelleet äitien fyysistä puolta ja seuraavaksi käymme läpi hieman psyykkistä puolta. Psyykkiseen puoleen liittyen olemme kysyneet asioita, jotka voivat henkisesti väsyttää tai voimaannuttaa. Näihin kuuluu mm. omat negatiiviset ajatukset äitiydestä, miten tärkeäksi itsensä kokee ja usko tulevaisuuteen.

Jokaisella äidillä voi olla negatiivisia ajatuksia äitiydestä tai tunne siitä, että olisi huono äiti. Lapsen kanssa oleminen ei välttämättä olekaan sitä, mihin itse on varautunut ja lapsen kasvattamisessa tulee vaikeuksia, joista ei itse ilman apua selviäkään. Äitiyden negatiiviset tunteet voivat olla äideille raskas taakka, jota he eivät halua muille myöntää, mutta joka kulkee heidän mukanaan arjessa. Vastaa- jista 12 (24 %) ei tuntenut äitiyden negatiivisten ajatusten vaikuttavan heihin ol- lenkaan. Eniten vastauksia tuli keskivaiheille eli vähän ja kohtuullisesti kohtiin, yhteensä 34 (68 %). Vähän vastauksia tuli 15 (30 %) ja kohtuullisesti 19 (38 %). 4 vastaajista (8 %) koki äitiyden negatiivisten tunteiden väsyttävän heitä paljon. (KUVIO 8.)

Kysyimme seuraavaksi äideiltä voimaannuttavia asioita liittyen psyykkiseen ter- veyteen. Eniten vastaajia voimaannutti tunne siitä, että heitä arvostetaan ja pide-

tään tärkeänä. Ei ollenkaan-kohtaan tuli 2 merkintää (4,1 %). 3 vastaajista (6,1 %) koki, että tämä auttaa heitä jaksamaan vähän ja loput 44 merkintää (89,7 %) tulivat kohtuullisesti ja paljon kohtiin ja jakaantuivat: kohtuullisesti 11 (22,4 %) ja paljon 33 (67,3 %). Yksi vastaajista oli jättänyt kohdan tyhjäksi. (KUVIO 8.)

Toiseksi eniten psyykkisesti voimaannuttavista asioista äitejä auttoi tunne siitä, että hallitsee asiat. Eniten vastauksia oli tullut paljon kohtaan, melkein puolet, eli 23 merkintää (46 %). Kohtuullisesti kohtaan oli vastannut 20 vastaajista (40 %). Yhtänsä siis 43 vastaajista (86 %) kokee tunteen siitä, että hallitsee asiat auttavan heitä paljon tai kohtuullisesti. Vähän se auttoi 3 vastaajista (6 %) ja ei ollenkaan 4 vastaajista (8 %). (KUVIO 8.)



KUVIO 8. Äitien psyykkisesti väsyttäviä/jaksamista auttavia asioita

Usko tulevaisuuteen auttoi kaikkia muita vastaajia paitsi yhtä (2%). Vähän se auttoi 5 vastaajista (10 %). Myös tässä kohden kohden kohtuullisesti ja paljon kohtiin tuli eniten vastauksia eli 44 vastausta (88 %), jotka jakaantuivat: kohtuullisesti 21 (42 %) ja paljon 23 (46 %)

Alueella, jossa kysely on suoritettu, on monissa perheissä vahvana uskonto. Tätä ajatellen kysyimme perheiltä uskonnon/hengellisyys auttamista heidän jaksamiseensa. 23 vastaajista (46 %) oli sitä mieltä, että uskonto/ hengellisyys auttaa heitä paljon jaksamisessa. Kohtuullisesti usko auttoi 13 vastaajista (26 %) ja vähän 6 vastaajista (12 %) vähän. Vastaajista 8 (16 %) koki, ettei uskonto/ hengellisyys auta heitä jaksamisessa.

*"Kasvatustavastuu, tai paineet, olenko hyvä tai tarpeeksi hyvä äiti."*

*"Riittämättömyyden tunne."*

*"Kerkeäminen, jaksaminen, ehtiminen... Kasvatuspaineet suurimpana. Oma väsymys pahinta kun menettää järkevän aikuisen maltin liian nopeasti -> syyllisyys, keloittomuus, oma armottomuus ja vaatimukset itsestä."*

*"Riittämättömyyden tunne lasten- ja kodinhoidossa. Yleinen (koti)äitiyden arvostuksen puute (ennen kaikkea yhteiskunnan taholta). Äiditkään enää eivät aina osaa arvostaa työtään tuen puuttuessa."*

*"Hengellisyys ja hyvä parisuhde. Mies joka arvostaa äidin tekemää työtä."*

*"Usko, ystävät, se kun pääsee välillä kotoa pois. Puolisolta tuleva arvostus äitiyttä kohtaan"*

*"Eläminen tässä hetkessä. (ei murehdi mennyttä/tulevaa) Usko ja luottamus Taivaan Isän huolenpitoon."*

## 7.5 Yhteenvetoa tuloksista

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ennaltaehkäisevän perhetyön asiakkaana olevilta tai olleilta äideiltä, mikä on heidän väsymisensä taustalla sekä antaa työntekijöille keinoja työn tekemiseen selvittämällä, mikä äitejä parhaiten auttaisi.

Tutkimus on tehty kvantitatiivisena tutkimuksena, joka tarkoittaa sitä, että kaikki kysymykset on jaoteltu määrällisesti, ei laadullisesti. Äitiys on tutkimuksen tärkeä teema, mutta on jokaisen ihmisen henkilökohtainen asia, miten oman äitiytensä käsittää ja miten äitinä toimii. Tämän vuoksi on vaikea näiden tuloksien perusteella kertoa, mikä yksittäistä äitiä väsyttää tai mikä auttaisi häntä jaksamaan. Voi olla, että nämä tulokset tukevat joidenkin äitien mielipidettä, mutta kaikille ei samat auttamiskeinot toimi.

Oheisessa taulukossa on eri osioista nousseet asiat, jotka vaikuttavat eniten vastaajien jaksamiseen. (TAULUKKO 1.)

	Väsyttävät asiat	Jaksamista auttavat asiat
<b>Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot</b>	- Yksinäisyyden tunteet	- Tiedon ja tuen saaminen - Ystävät, sukulaiset ja muut läheiset - Omat lapset - Parisuhde ja puolison läsnäolo
<b>Arjen- ja ajanhallinta</b>	- Arjessa selviäminen yksin/vähällä avulla - Kasaantuvat kotityöt, sotkuihen koti	- Rutiinit - Oma aika - Harrastukset - Konkreettinen apu
<b>Psyykkinen ja fyysinen terveys</b>	- Liikunnan vähyys - Negatiiviset tunteet tai kokemukset omasta äitiydestä/tunne siitä, että olisi huono äiti	- Hyvät yöunet - Arvostuksen, tärkeänä olemisen kokeminen - Tunne siitä, että hallitsee asiat - Usko tulevaisuuteen

TAULUKKO 1. Yhteenveto tuloksista

Kaikista osioista eniten väsyttäviksi asioiksi nousi viisi tekijää. Yksinäisyyden tunteet ja arjessa selviäminen yksin/ vähällä avulla sekä kasaantuvat kotityöt. Liikunnan vähyys nousi esille varsinkin avoimissa vastauksissa. Lisäksi negatiiviset tunteet tai kokemukset omasta äitiydestä/ tunne siitä, että olisi huono äiti väsytti vastaajia.

Auttavia asioita tuli esille reilusti enemmän kuin väsyttäviä asioita. Sosiaalinen kanssakäyminen ja tukiverkostot- osiosta nousi esille tiedon ja tuen saanti ja ystävät, sukulaiset ja muut läheiset. Lisäksi omat lapset sekä hyvä parisuhde ja puolison läsnäolo ovat jaksamista auttavia asioita. Arjen- ja ajanhallinnasta nousi esille rutiinien ja oman ajan tarve sekä harrastukset ja konkreettinen apu kotona. Fyysisen terveyden asioista eniten auttaisivat hyvät yöunet ja psyykkisen puolen asioista arvostuksen ja tärkeänä olemisen kokeminen, tunne siitä, että hallitsee asiat sekä usko tulevaisuuteen.

Standardoidussa kyselyssä ei voi esittää lisäkysymyksiä, joten emme tiedä, millainen tausta ja tilanne vastaajilla on. Kysyimme mm. väsyttääkö raskaus äitejä ja moni oli vastannut ”ei ollenkaan”-kohtaan. Tässä kohdassa emme voi tietää, onko äiti tällä hetkellä raskaana vai ei; vastaako hän tämän hetken mukaisesti vai ajatellen, jos hän olisi raskaana. Toinen esimerkki oli kysyttäessä väsyttääkö huoltajuus- ja tapaamisongelmat tai ero. Nämä eivät myöskään olleet väsyttäviä asioita, mutta toisaalta vastaajista oli vain neljä yksinhuoltajia ja kuusi vastaajista oli laittanut huoltajuus- ja tapaamisongelmat edes jonkun verran väsyttäväiksi. Tästä voisi päätellä että vastaajista ainakin pari elää uusioperheessä, mutta asiaa ei äideiltä kysytty, joten emme voi tätä varmaksi sanoa.

Avoimiin vastauksiin oli tullut paljon tekstiä, josta voisi päätellä, että äidit pitävät tutkimuksen aihetta tärkeänä ja haluavat osallistua tutkimukseen, jotta ennaltaeh-

käisevää perhetyötä voitaisiin kehittää paremmaksi. Avoimissa vastauksissa oli myös mm. neuvoja siitä, millaisia palveluita ennaltaehkäisevän perhetyön kannattaisi tuottaa ja millaista apua juuri heidän perheensä tarvitsisi.

Moni vastaajista oli avoimissa kysymyksissä painottanut konkreettisen avun tarvetta kotona. Osa äideistä toivoisi, että perhetyöntekijä jäisi heille lapsenvahdiksi ja tekisi kotitöitä sillä aikaa, kun äiti pääsee tuulettumaan.

*"Perhetyötä saataessa pitäisi ehdottomasti antaa vanhemmille mahdollisuus ottaa omaa aikaa ja saisivat vaikka lähteä kotoa johonkin. Tällä hetkellä se on ollut niin että toisen vanhemman täytyy olla kotona, eli isä käy töissä niin silloinhan se on äiti joka ei pääse etes silloin kun on perhetyöntekijä. Kuulosta aivan uskomattomalta että on mennyt tähän pisteeseen, ja yleensä paras apu on äidille että pääsee "tuulettuun" hetkeksi..."*

Konkreettinen apu kotona on vastaajien mielestä se tekijä, joka auttaisi eniten. Kyselyssä kukaan ei vastannut, että tämä ei auttaisi heitä. Epäselväksi kuitenkin jää, mitä vastaajat konkreettisella avulla tarkoittavat. Kaipaavatko he enemmän yhteiskunnan tarjoamia palveluja, kuten perhetyötä, vai mieltävätkö he tähän kuuluvaksi myös omat läheisensä ja heidän tarjoamansa avun? Avoimissa vastauksissa moni toivoi lapsenvahtia voidakseen olla hetken yksin tai puolison kanssa. Lisäksi monessa vastauksessa toivottiin apua kodinhoidossa, mutta toivotaanko tätä lähipiirin ulkopuolelta, ei selviä avoimistakaan vastauksista.

*"Se kun välillä joku muu ottaa vastuun edes hetkeksi arjen pyörityksestä. Eli konkreettinen apu, esim. lasten vahtiminen vaikka edes kauppareissun ajaksi. Luksusta on jos joku auttaa kotitöissä/hakee lapsia hetkeksi kylään tms. Oma aika silloin harvoin kun sitä on."*

Vaikka konkreettinen apu kotona nousi suurimmaksi yksittäiseksi tekijäksi, minkä koettaisiin auttavan, avoimista vastauksista sekä standartoiduista kysymyksistä nousi esille arvostuksen ja henkisen kannustamisen merkitys. Kun kotiytöt kaasaantuvat ja omaa aikaa ei ole, monella tuntuu olevan päällimmäisenä ajatuksena avun saaminen kotiin. Kuitenkin tunne siitä, että on tärkeä ja usko tulevaisuuteen sekä itseensä koetaan auttavan jaksamisessa.

*"Puolison arvostus. Oma aika. Itsensä hyväksyminen. Oivallus: "tämä on minun elämää", "tämä on minun tehtäväni". Lapsille hoitaja että saa kahdenkeskistä aikaa."*

Tulokset edustavat pientä osaa kaikista perhetyöstä väsymyksen vuoksi apua hakevista perheistä ja äideistä, joten tämän tutkimuksen tulokset eivät ole absoluuttinen totuus väsymisen syistä.

## 8 POHDINTA

Tutkimuksen aihe oli tekijöiden mielestä mielenkiintoinen. Tulokset tukivat hyvin ennaltaehkäisevän perhetyön työntekijöiden ennakko-odotuksia tuloksista, mutta antoi myös uutta tietoa työntekijöille. Tässä tutkimuksessa keskityimme pelkästään äitien näkökulmaan väsymisen kannalta. Isät oli rajattu tutkimuksesta pois. Tätä tutkimusta voisi tukea samankaltainen tutkimus, jossa vastaajiksi on rajattu vain isät; kysytty heiltä mikä heitä väsyttää ja mikä auttaa jaksamaan. Nousisiko tästä tutkimuksesta samanlaisia asioita vai näkyisikö sen tuloksista esim. että isä ovat enemmän töissä eivätkä ehdi olla niin paljon perheen kanssa kuin äiti?

Tutkimusaineiston keruutavaksi päätimme kyselylomakkeen, sillä vaikka tällä tavalla ei saa kaikkia taustoja esille, niin aineistoa on helpompi käsitellä ja äitien voi olla helpompi vastata anonyymisti kyselyyn kuin esimerkiksi kasvatustien haastattellessa. Koimme, että oman perheen elämä ja äitiys voi olla arka aihe, joten nimettömänä pysyminen voisi saada äidit rentoutumaan ja vastaamaan rehellisemmin.

Tutkimusta tehdessä päätimme, että kyselyt lähetetään paperisena versiona, vaikka nykyään olisi mahdollista täyttää sellainen myös Internetissä. Ajattelimme, että kysely tulee todennäköisemmin täytettyä, jos se on paperisena versiona äideillä jossain näkyvillä. Emme myös tienneet onko äideillä tietokonetta tai olisiko heillä aikaa tehdä sen ääressä kyselyä. Myös huonot tietokonetaidot saattaa nostaa kynnystä vastata kyselyyn. Paperinen kysely on kuitenkin sähköistä kyselyä suuritöisempi ja vastaukset on pitänyt syöttää tietokoneelle yksitellen. Toisaalta taas, jos olisimme käyttäneet sähköistä kyselylomaketta, niin äidit olisi pitänyt kuitenkin tavoittaa jollain tavalla. Tämä tapa olisi todennäköisesti ollut kirje koteihin, jossa olisi neuvottu Internet-sivusto, jossa kyselyn voi täyttää.



Tutkimuksesta nousseet tulokset auttavat meitä tulevaisuudessa sosiaalialan töissä. Mm. päiväkodissa ollessa meillä on pohjatietoa siitä, millaisia ongelmia ja väsymisen muotoja ja tekijöitä asiakasperheissä voi olla. Meitä auttaa myös tieto siitä, mikä perheitä yleensä voimaannuttaa. Voimme auttaa perheitä mm. sillä tiedolla, että äitejä voimaannuttaa paljon omat lapset sekä oma aika. Lapsille opetetaan erilaisia käyttäytymistapoja ja rutiineja päiväkodissa, jotka ovat siirrettävissä myös perheiden arkeen helpottaen näin vanhempien työtä lasten kanssa.

Tutkimuksen tuloksista näkee, että perheet kaipaavat konkreettisen avun lisäksi eniten henkistä tukea, jota juuri ennaltaehkäisevä perhetyö tarjoaa. Ristiriitaisesti parissa avoimessa vastauksessa kerrottiin, ettei ennaltaehkäisevän perhetyön henkinen tuki ole heidän mielestään tarpeeksi, vaan kotiin halutaan kodinhoitaja siivoamaan ja kokkaamaan. Uskomme, että äidit eivät tiedosta kuinka paljon ennaltaehkäisevän perhetyön tuki heitä auttaa, sillä tästä työstä voi olla hankala nähdä konkreettisia tuloksia. Siivoojan työnjälki näkyisi paremmin kuin tuen, joka kertoo, miten kannattaa päivän aikataulu järjestää, jotta kaikkeen olisi aikaa ja voimia. Ehkä tämän tutkimuksen tuloksia apuna käyttäen olisi helpompi kertoa perheille, että yleensä juuri se kuunteleminen ja neuvominen helpottaa perhettä enemmän kuin siivooja.

Vastauksista saa käsityksen, että konkreettisen avun määrällä ei ole väliä, jos henkilö ei koe olevansa tärkeä tai arvostettu. Jatkuva henkinen paha olo syö voimavaroja niin paljon, ettei uskoa tulevaan ole. Monessa avoimessa vastauksessa tulee jollain tavoin ilmi henkisen tuen tarve ja sen voimaannuttava vaikutus.

Tutkimus oli odotettua laajempi ja työläämpi kuin aluksi arvioimme. Kyselyn vastauskohtien laaja määrä oli odotettua raskaampaa käsitellä ja ristiinvertailla toi-

siinsa. Mielestämme tutkimus kuitenkin onnistui hyvin ja antaa paljon tietoa työn tilaajalle.

## LÄHTEET

Anttila T. & Marttila M. 2010. Käsikirja henkilökunnalle mielenterveyskuntoutuji-  
en kokonaisvaltaisen terveyden seuraamiseen Palvelukoti Huvikummussa. Opin-  
näytetyö. Laurea Hyvinkää. Hoitotyön koulutusohjelma.

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestöntutkimuksen julkaisusarja  
D 48/2008. Helsinki: Väestöliitto.

Cacciatore R. & Janhunen K. 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Äidin  
kielleyt tunteet. Toim. Janhunen K & Oulasmaa M. 12-27. Helsinki: Väestöliitto.

Eliasson M., & Carlsson M. 1993. Naisen psykologia. Helsinki: Lademann.

Hintikka J., Tolmunen T., Ruusunen A. & Voutilainen S. 2006. Ravinto ja mieliala-  
häiriöt. Pääkirjoitus Duodecim 122, 791 –798. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.uef.fi/documents/1099424/1377719/TolmunenDepression2006.pdf/3c791657-957b-4a05-a12d-6be61fa17dcc> Luettu: 5.2.2014

Hoitonetti. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.hoitonetti.fi/oireet/uupumus/> Luettu: 19.9.2012

Janhunen K. & Saloheimo A. 2008 Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Äidin kielle-  
tyt tunteet. Toim. Janhunen K & Oulasmaa M. 28- 52. Helsinki: Väestöliitto.

Jonsson Niina. 2010. Alle kouluikäisen lapsen vanhemmuus ja vanhemmuuden  
haasteet. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan  
yksikkö. Www-dokumentti. Saatavissa:  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21543/Jonsson\\_Niina.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21543/Jonsson_Niina.pdf?sequence=1) Luettu: 19.9.2012

Järvinen R., Lankinen A., Taajamo T., Veistilä M. & Virolainen A. 2012. Perheen  
parhaaksi – perhetyön arkea. Helsinki: EDITA.

Kaimola K. 2008. LÄHTÖPERHEEN PERINTÖ – aarrearkku vai rasite äitiydelle?.  
Teoksessa Äidin kielleyt tunteet. Toim. Janhunen K & Oulasmaa M. 62- 71. Hel-  
sinki: Väestöliitto.

Keltikangas-Järvinen L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner  
Söderström Osakeyhtiö.

Lahti-Koski M. 2009. Terveellinen ravinto. Terveyskirjasto. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00150](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00150) Luettu: 28.1.2014

Lampikoski T. 2001. Vähemmän on enemmän. Tasapainoisen ajankäytön opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liuha T. & Partonen T. 2009. Uni on tärkeä terveydelle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11653> Luettu: 26.2.2013

Partinen M. 2012. Terveyskirjasto. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01007#s8](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007#s8) Luettu: 19.9.2012

Peruspalvelukuntayhtymä Kallio. 2012. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kalliopp.fi/index.asp> Luettu: 20.9.2012

Pääkkönen H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Helsinki: Tilastokeskus.

Reenkola E. 2012. Äidin valta ja voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

Reijonen M. (toim.). 2005. Voimaa perhetyöhön – Arjen tuki ja ammatilliset verkostot. Jyväskylä: PS- kustannus.

Rotkirch A & Saloheimo A. 2008. Yksin kotona? Teoksessa Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto. Toim. Janhunen K & Oulasmaa M. 72-85. Helsinki: Väestöliitto.

Rönkkö L. & Rytönen T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOY.

Rönkä A. & Kinnunen U. 2002. Perhe ja vanhemmuus: suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Schwartz T. 2011. Sleep is more important than food. Harvard Business Review. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://blogs.hbr.org/schwartz/2011/03/sleep-is-more-important-than-f.html> Luettu: 26.2.2013

Siitonen J. 2007. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajan-koulutuslaitos. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> Luettu: 20.2.2013

Sinkkonen J. 2002. Leikkiä vakavilla asioilla. Vantaa: Lastenpsykiatrian tutkimus-säätiö ja WSOY.

Sinkkonen M. 2004. Naisen itsetunto. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Suoninen E., Pirttilä-Backman A-M., Lahikainen A. R. & Ahokas M. 2013. Arjen psykologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tarnanen K., Kesäniemi A., Kettunen J., Kujala U., Kukkonen-Harjula K. & Tikkanen H. 2010. Liikunta on lääke. Terveyskirjasto. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00077](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00077) Luettu: 5.2.2014.

Tuomela R. & Mäkelä P. 2011. Sosiaalinen toiminta. Teoksessa Sosiaalisen toiminnan perusteet. Toim. Kotiranta T., Niemi P., Haaki R. Helsinki: Gaudeamus.

UKK-instituutti. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Luettu: 5.2.2014.

Vartiovaara I. 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: WSOY.

Vilén M., Seppänen P., Tapio N. & Toivanen R. (toim.). 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä: Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja

KYSELYYN VASTAA PERHEEN ÄITI

Asuinpaikkakunta

- ☐ Ylivieska
- ☐ Nivala
- ☐ Sievi
- ☐ Alavieska

Lapsien määrä (merkitse viivalle)

- ☐ Alle kouluikäisiä \_\_\_\_\_
- ☐ Ala-asteella \_\_\_\_\_
- ☐ Ylä-asteella \_\_\_\_\_
- ☐ Yli ylä-asteikäisiä ja asuu kotona  
\_\_\_\_\_

Oletko yksinhuoltaja?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Koen seuraavien asioiden uuvuttavan minua:	Ei ollenkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon
1. Asumisolosuhteet	1	2	3	4
2. Arjessa selviämien yksin/vähällä avulla	1	2	3	4
3. Kasaantuvat kotityöt, sotkuinen koti	1	2	3	4
4. Epävarmuus taloudellisesta tilanteesta	1	2	3	4
5. Oma palkkatyö (pitkät päivät, raskas työ jne.)	1	2	3	4
6. Opiskelu	1	2	3	4
7. Huono koulutustausta	1	2	3	4
8. Pienet lapset, lasten pieni ikäero	1	2	3	4
9. Lasten uniongelmat	1	2	3	4
10. Ongelmat lasten kasvatuksessa (esim. vaikea uhmaikä tai murrosikä)	1	2	3	4
11. Raskaus	1	2	3	4
12. Oma, puolison tai lapsen sairaus	1	2	3	4
13. Oma, puolison tai lapsen mielenterveysongelmat (esim. masennus)	1	2	3	4
14. Negatiiviset tunteet tai kokemukset omasta äitiydestä/ tunne siitä, että olisi huono äiti	1	2	3	4
15. Lasten kanssa vietetyn ajan vähyys	1	2	3	4
16. Oman tai jonkun perheenjäsenen riippuvuus (esim. päihteet, peliriippuvuus tms.)	1	2	3	4
17. Ongelmat parisuhteessa	1	2	3	4
18. Ero	1	2	3	4
19. Puolison poissaolo jostain syystä	1	2	3	4
20. Yksinäisyyden tunteet	1	2	3	4
21. Sosiaalisten suhteiden (ystävät yms.) vähyys tai puuttuminen	1	2	3	4
22. Liian suuri kasvatusvastuu itsellä	1	2	3	4
23. Lasten huoltajuus- ja tapaamisongelmat	1	2	3	4

	Ei ollenkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon
24. Äidin oma uni (liian vähäistä, katkonaista, huonolaatuista yms.)	1	2	3	4
25. Huonot ravitsemustavat (esim. ei aikaa syödä)	1	2	3	4
26. Liikunnan vähyys/puuttuminen	1	2	3	4
27. Ei omaa aikaa	1	2	3	4

Mikä väsyttää eniten?

---

---

---

---

---

---

---

---



Koen seuraavien asioiden auttavan minua jaksamaan:

Ei ollenkaan   Vähän   Kohtuullisesti   Paljon

1. Vertaistuki (esim. keskustelupalstoilla)	1	2	3	4
2. Hyvät yöunet	1	2	3	4
3. Puolison läsnäolo	1	2	3	4
4. Hyvä parisuhde	1	2	3	4
5. Omat lapset	1	2	3	4
6. Rutiinit	1	2	3	4
7. Harrastukset	1	2	3	4
8. Muu oma aika	1	2	3	4
9. Arvostuksen, tärkeänä olemisen kokeminen	1	2	3	4
10. Tiedon ja tuen saaminen tarpeen mukaan (perhetyö, neuvolat, koulu yms.)	1	2	3	4
11. Konkreettinen apu kotona (kotityöt, lasten vahtiminen yms.)	1	2	3	4
12. Ystävät, sukulaiset ja muut läheiset	1	2	3	4
13. Usko tulevaisuuteen	1	2	3	4
14. Tunne siitä, että hallitsee asiat	1	2	3	4
15. Uskonto/hengellisyys				

Mikä auttaa parhaiten jaksamaan?

---



---



---



---



---



---



---



---



Hei!

Olemme Jaana Suorsa ja Noora Sydänmetsä ja opiskelemme sosionomeiksi Centrian ammattikorkeakoulussa, Ylivieskan yksikössä. Teemme opinnäytetyötä, jonka meiltä on tilannut Kallion ennaltaehkäisevä perhetyö. Opinnäytetyön aiheena ovat perhetyön piirissä tällä hetkellä olevien tai aiemmin olleiden äitien väsymisen syyt sekä asiat, jotka tukevat jaksamista. Teidät on valittu vastaamaan kyselyyn ennaltaehkäisevän perhetyön asiakkuuden kautta. Perhetyöntekijät valitsivat Teidät, joten me emme tiedä, ketkä kyselyyn vastaavat.

Kysely tehdään nimettömänä vastaamalla mukana olevan kyselylomakkeen kysymyksiin. Perhetyöntekijät lähettävät Teille kyselyn valmiiksi maksetun vastauskuoren kanssa. Vastattuanne lähettätte kyselyn takaisin perhetyöhön ja sieltä se välitetään meille suljetussa kuoressa. Perhetyöntekijät ja opinnäytetyöntekijät eivät missään vaiheessa saa tietää mitä juuri Te olette vastanneet.

Toivomme Teidän osallistuvan kyselyyn, koska vastauksenne antavat arvokasta tietoa kartoitettaessa ja suunniteltaessa tukitoimia väsyneiden äitien jaksamiseen. Tutkimuksen kautta saadut vastaukset auttavat ennaltaehkäisevää perhetyötä parantamaan toimintaansa ja tarjoamaan laadukkaampia palveluita Teille.

Toivoisimme, että vastaisitte kyselyyn mahdollisimman pian tai viimeistään perjantai 21.12.2012 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Jaana Suorsa (puh. 044XXXXXXX)

Noora Sydänmetsä (puh. 040XXXXXXX)



16.11.2012

Peruspalvelukuntayhtymä

Hei!

Olette olleet, tai olette tällä hetkellä, Peruspalvelukuntayhtymä Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön asiakkaana. Useilla perheillä huolen aiheena on ollut äidin väsyminen.

Voidaksemme paremmin tukea/ auttaa äitejä näissä tilanteissa, haluaisimme selvittää sen, mistä äidin väsymys/ uupumus mahdollisesti voisi johtua, sekä myös sen, mikä parhaiten tukisi/ auttaisi äitejä jaksamaan. Päättimmekin kysyä sitä suoraan teiltä itseltänne. Pyysimme Centria ammattikorkeakoulun opiskelijoilta opinnäytetyön tästä aiheesta.

Toivomme, että mahdollisimman moni vastaisi mukana olevaan kyselyyn. Tämän pohjalta pyrkisimme kehittämään työtämme teidän tarpeistanne käsin.

Tutkimuksessa pysytte opinnäytetyöntekijöille tuntemattomina, he eivät missään vaiheessa tule tietämään henkilöllisyyttänne. Vastauksenne palautetaan tutkijoille suljetuissa kirjekuorissa, joten meidän perhetyössä emme tule tietämään kenenkään henkilökohtaisia vastauksia.


Ystävällisesti

Helena Mäkelä

Perhetyönohjaaja

Viranhaltija:  
Palvelujohtaja/Perhepalvelut

Päivämäärä Pykälä  
24.10.2012 30

Asia:	Tutkimuslupa/ Suorsa Jaana ja Sydänmetsä Noora	
Perustelut:	Sosionomiopiskelijat (AMK) Jaan Suorsa ja Noora Sydänmetsä ovat hakeneet tutkimuslupaa opintoihinsa liittyvään opinnäytetyön tutkimukseen "Miksi äidit väsyvät?". tutkimussuunnitelma on hakemuksen liitteenä ja se on hyväksytty oppilaitoksessa 17.10.2012. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa miksi pehreen äidit väsyvät ja hakevat apua ulkoiselta taholta. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Kallion ennaltaehkäisevän perhetyön asiakkaan olleet/ olevat asiakkaat. Tutkimus suoritetaan kyselylomaketutkimuksena.	
Päätös:	Myönnetään sosionomi (AMK) opiskelijoille Jaana Suorsalle ja Noora Sydänmetsälle tutkimuslupa-anomuksen mukaisesti lupa tehdä tutkimus "Miksi äidit väsyvät" Peruspalvelukuntayhtymä Kallion ennaltaehkäisevän työn asiakkaille.	
Allekirjoitus:	 Vt. Palvelujohtaja/Perhepalvelut Leena Lisakkila	
Pöytäkirjan nähtävänäpito	Tämä päätös on yleisesti nähtävänä päätöksentekijän virkahuoneessa päätöspäivän jälkeisenä tiistaina klo 9-12.	
Oikaisuvaatimus	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa tai kunnan jäsen.	
Oikaisuvaatimus-viranomainen	Viranomaisen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, osoite ja postiosoite Yhtymähallitus Vierimaantie 5 84100 YLIVIESKA	
Oikaisuvaatimusaika, sisältö ja toimittaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.	
Tiedoksianto	Kenelle:  <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse saantitodistusta vastaan <input type="checkbox"/> Lähetetty postitse tavallisena kirjeenä <input type="checkbox"/> Muulla tavoin	Pvm: 24.10.2012  <input type="checkbox"/> Luovutettu:  Vastaanottajan allekirjoitus
Täytäntöönpanoa varten tiedoksi	Pvm: 24.10.2012 Nimi:	Sähköpostiosoite: